

令和8年度 第4回リフレッシュセミナー

血管を元気に！



ナッツ類
血管をしなやかに
保つ

輝く明日へ！

～体の中から元気にいきいき血管講座～

参加無料



玉ねぎ
血流をサポート



トマト
血管の酸化を防ぐ

手話通訳



大豆製品
コレステロールを
整える



海藻類
血圧の上昇を
ゆるやかに

講師：明治安田生命

日時：9月25日(金)

2時～3時15分



場所：長田公民館 別館

青魚(DHA・EPA)
血液をサラサラに

☎ 078-575-1374 神戸市長田区四番町 4-51

申込：電話・直接来館



血圧をチェック



水分をしっかり取る



ストレスをためない



質のよい睡眠をとる