

# あなたの**血管**、何歳ですか？

～今日からはじめる血管をすこやかに保つ体験～



会場：岡山市立福浜公民館

★シリーズ企画 ★ 参加無料 ★ 事前予約不要

## 第1回 2026年10月24日(土) 13時30分～15時

専門職の解説から考える、血管をすこやかに保つヒント  
講師：岡山協立病院健診センター 保健師

※血管年齢測定を行います。(個人向け結果説明なし)

※待ち時間が長くなる場合がございます。

ゆっくりくつろぐための本や編み物などの持ち込みOKです。



## 第2回 2026年11月7日(土) 13時30分～15時

食の生活習慣から考える、血管をすこやかに保つヒント  
講師：岡山協立病院健診センター 管理栄養士

※当日は管理栄養士のおすすめレシピをお伝えします。



## 第3回 2026年12月12日(土) 10時～11時30分

運動習慣から考える、血管をすこやかに保つヒント  
講師：岡山医療生活協健康づくり教室 作業療法士

※オリジナルのちょっとポカポカ、血管やわらか運動をします。

※当日は動きやすい服装と靴でご参加ください。

※血管年齢の再測定を行います。(個人向け結果説明なし)

※待ち時間が長くなる場合がございます。

ゆっくりくつろぐための本や編み物などの持ち込みOKです。



## おすすめのポイント

生活習慣病は自覚症状が少なく、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを気づかないまま進行することがあります。その結果、動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気につながる可能性があります。

いまの私はどうなのかな？と、意識を向けていただくきっかけとなれば幸いです。



岡山協立病院健診センター  
保健師からひとこと♪

これからも元気に歩き、食べて、  
笑って過ごすために、血管を大切  
にするコツを紹介します。



岡山医療生協健康づくり教室  
作業療法士からひとこと♪

今回は血管にも着目したゆる～い  
運動です。もちろん今日からお家  
でもできますよ。心もカラダも  
ぽっかぽかにしましょう！



岡山協立病院健診センター  
管理栄養士からひとこと♪

血管を健康に保つために必要な栄養素や食  
材の選び方、調理のポイントなどをわかり  
やすくお伝えします！

おすすめのレシピも紹介しますので、ぜひ  
ご自宅で作ってみてください♪



## 会場

### 岡山市立福浜公民館

#### 住所

岡山市南区

福富中1丁目16-22

#### 備考

駐車場あります(29台)



## お問い合わせ先



### 岡山医療生活協同組合

今回のイベントは予約不要(定員なし)・  
参加費無料・誰でも参加可能です。  
ご不明な点はお気軽に問い合わせ下さい。  
☎086-271-7880(岡山医療生協)

岡山市立福浜公民館との  
共同主催行事については、  
岡山医療生協のLINEでも  
情報を発信しています。

