

第8回 赤泊地区いきいき生涯学級

# 健康講話 & 調理実習

開催日時 令和8年1月30日（金）

9時30分～12時30分（受付9時～）

会 場 赤泊総合文化会館

内 容 講話・調理実習

『カリウム足りてる？

血管が元気のバロメーター』

～高血圧予防とカラダにやさしお～



血圧の見方・  
測り方が分かる！

味の体験を  
してみませんか？

参加費 1,300円（受講料1,000円＋材料費300円）

※65歳以上及び令和7年度の受講料を支払済みの方は  
材料費300円のみとなります

申込み 令和8年1月23日（金）までに赤泊地区公民館窓口へ  
電話か窓口で申し込みください

持ち物 参加費、筆記用具、飲み物、米（0.5合）、エプロン、  
三角巾、マスク、メガネ（必要な方）

お申込み・お問合せ

赤泊地区教育係

☎ 87-3141

Fax 87-3110

お申込みお待ちしております！