講師の先生　最高でした！めっちゃ楽しかった

茨木市シルバー人材センター x Doctor's Fitness診療所 x 茨木市

今日からできる血圧対策!!

切れる前に聴く！高血圧予防法

参加無料
要申込み

高血圧予防講座

開催日時

2026 10月27日 火
14時～16時
おにクル 1F きたしんホール

講座の内容
①シルバー人材センターの説明
②宮脇先生の講演
③高血圧予防の体操
④市の取り組み紹介

講師：宮脇 大

【プロフィール】
Doctor's Fitness診療所院長
株式会社Doctor's Fitness 代表医師
2011年大阪大学医学部医学科卒業後、循環器内科医として倉敷中央病院、大阪大学医学部附属病院に勤務。
心臓移植を要する重症心不全の治療・研究・教育活動に従事。
2021年より運動を通じた予防医療の社会実装を目的に開業・起業。日本臨床運動療法学会評議員、大阪スマートヘルスプロジェクトアドバイザー、日本ラグビーフットボール協会医師（ラグビーワールドカップ2019嘱託医）などを務める。

対　　象：60歳以上の茨木市民と会員の方
参加方法：裏面の「参加申込書」を茨木市シルバー人材センターへ持参またはFAXにて期限内に提出。
※電話による申込も可（業務時間8:45-17:15、土日・祝休業）
申込期限：10月23日㈭ 午後5時
定　　員：245名（要事前予約・定員になり次第受付終了）

会場案内図
おにクル 1F きたしんホール

問合せ
公益社団法人
茨木市シルバー人材センター
茨木市東奈良一丁目4番1号
Tel 072-634-8990/Fax 072-634-9449

協力 茨木市















