

「寒さと血圧」

「血圧」についての正しい知識を身につけ、疑問を解消！



臨床検査技師

中井詔子

【日時】

1月 **23** 日(火) 11:10~11:30

1月 **24** 日(水) 19:40~20:00

【場所】 アリーナ

※レッスン時間変更

24日(水) ポールエクササイズ

19:45~20:15 → 20:10~20:40

寒くなるこれからの季節は血圧への影響が懸念されます。

冬の入浴に注意が必要な「ヒートショック」について、また、運動中の注意点などについてもお伝えします。