

～大釜地区の皆様へ～

健康教室のお知らせ



このたび、大釜南自治会保健推進員の企画のもと、下記のとおり健康教室を開催いたします。

大釜南・大釜上地区の皆様、お誘いあわせの上、ぜひお気軽にご参加ください。

記

1 日時 令和7年10月30日（木）9時15分～12時30分

2 場所 大釜地区コミュニティセンター

3 内容

・9時15分～9時45分

受付、健康相談（血圧測定、体組成測定、味噌汁の塩分測定）

・9時45分～10時00分

講話「がん予防のお話」 市保健師

・10時00分～11時30分

実技「椅子を使った軽運動」

講師：健康運動指導士

薄衣 和香（うすぎ わか） 先生

・11時30分～12時30分

調理実習「簡単！野菜たっぷり減塩レシピの紹介」 大釜地区食生活改善推進員

どなたでも簡単に楽しくできる
軽運動です！

みんなで笑って、体を動かして、
健康になりましょう!!

4 持ち物

健康手帳（お持ちの方）、水分、動きやすい服装、中靴、米0.5合、エプロン、三角巾

※味噌汁の塩分測定をご希望の方は、ご自宅の味噌汁をおたま1杯分お持ちください。

5 参加費・申込み

参加費無料。

参加を希望される人は、大釜南地区保健推進員または大釜上地区保健推進員にお問い合わせください。

【滝沢市 健康づくり課 保健師 川口 656-6527（直通）】