

令和7年10月15日

上鵜飼自治会長・上鵜飼農家組合長・上鵜飼地区保健推進員

健康教室のご案内

このたび、上鵜飼自治会保健推進員の企画のもと、上鵜飼自治会主催・上鵜飼農家組合共催により下記のとおり健康教室を開催いたします。ぜひ皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

記

1 日時 **令和7年 11月6日(木)**

9時30分～12時

2 場所 上鵜飼集落センター

3 内容

9時30分～10時

受付・血圧測定（市保健師、保健推進員）

10時～11時

実技「笑いヨガ」

講師：釜澤 俊一 氏

11時00分～11時30分

講話「がん予防のおはなし」市保健師

11時30分～

篠笛演奏：篠笛山口流 星光尚 氏

4 持ちもの
飲み物、健康手帳（お持ちの方）

5 申し込み 不要です。

6 問い合わせ

- ・上鵜飼自治会保健推進員
- ・上鵜飼農家組合生活部長
- ・滝沢市 健康づくり課 電話 656-6527

笑いヨガとは？

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動です。新鮮な酸素をたっぷり体内に取り入れられるので、健康と活力が実感できます。体と心のケア、ストレス解消に役立ちます。

