



南巢子自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

このたび、南巢子自治会保健福祉部と保健推進員・食生活改善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。

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8日(土) 9:30~13:20**
- 2 場所 **南巢子集会所** ※駐車場が数台分しかありませんので、お車での来場はご遠慮ください。
- 3 内容 9:30~10:00 受付、血圧測定、体組成測定
10:00~11:00 講話・実技「レインボー体操」
健康運動指導士 工藤 昭俊 氏
- 「レインボー健康体操」とは、体を動かすことで脳に刺激を与え、
健康増進に効果のある、初めての人でもできるトレーニングです。
- 11:00~13:00 調理実習「バランス栄養食 減塩料理」
食生活改善推進員
- 13:00~13:20 講話「がん予防のお話」 市保健師
- 4 持ち物 動きやすい服装、中靴（お持ちの方）、飲み物、エプロン、三角巾、
健康手帳（お持ちの方）、お米 1/2 合
- 5 参加費 無料
- 6 申込み **締切：10月29日（水）**

ご希望の方は、別紙の申込書に記入してください。

○ご不明な点は下記までお問い合わせください。

南巢子自治会保健推進員

滝沢市役所 健康づくり課 656-6527



～南巢子自治会 健康づくりに関するスローガン～
高齢者、子どもの声で笑顔が増えるまち南巢子自治会



健康教室申込



参加ご希望の方は、地区とお名前、連絡先をご記入ください。

	町内会 ○をつけてください	名前
1	南 中央 松尾	
2	南 中央 松尾	
3	南 中央 松尾	
4	南 中央 松尾	
5	南 中央 松尾	
6	南 中央 松尾	
7	南 中央 松尾	
8	南 中央 松尾	
9	南 中央 松尾	
10	南 中央 松尾	
11	南 中央 松尾	
12	南 中央 松尾	
13	南 中央 松尾	
14	南 中央 松尾	
15	南 中央 松尾	

- ・役員も必ず記入してください。
- ・各班長は申込名簿が戻り次第、各ブロック長へ提出をお願いします。