

令和7年10月14日

北一本木自治会長・保健推進員



健康教室のご案内



このたび、北一本木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。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7日(金) 9時45分～11時45分**
(受付・血圧測定：9時45分から※来た方から順番に測定します)

- 2 場所 **大川地区コミュニティセンター**

- 3 内容

9時45分～10時15分

受付・血圧測定（市保健師、看護師）

10時15分～11時15分

実技「笑いヨガ」

講師：運動指導者 釜澤 俊一 氏

11時20分～11時45分

講話「がん予防のお話」市保健師

- 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

★北一本木自治会保健推進員

★滝沢市 健康づくり課 656-6527

笑いヨガとは？

“笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”を組み合わせたもので、誰でも簡単に取り組みます。みんなで笑って、心と体の健康を手に入れましょう!!

