

健康教室のお知らせ

保健推進員と食生活改善推進員の企画で
健康教室を行います。年代問わず、ぜひご参加ください！

令和7年

11月15日（土）

8：45～13：00

会場 鵜飼地区コミュニティセンター

時間	イベント
8：45-9：30	血圧・体組成測定、健康相談
9：30-11：00 【第1部】	レインボー健康体操 工藤 昭敏 先生
11：00-11：10	がん予防のお話 市保健師
11：10-13：00 【第2部】	調理実習・試食 簡単ヘルシーレシピ

【第1部】・【第2部】
どちらの参加でも
構いません。



持ち物

フェイスタオル、室内用運動靴
米1/2合、エフロン、飲み物
三角巾、動きやすい服装



申込 11月10日までにご連絡ください。

【保健推進員】

【食生活改善推進員】

【健康づくり課】地区担当保健師(春日) 656-6527