



令和7年10月1日

元村西自治会の皆様へ



健康教室のお知らせ



このたび、当自治会保健推進員の企画により、下記のとおり、健康教室を開催します。気軽に参加できる内容ですので、ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。

記

1 日時 令和7年10月21日(火) 9:30~12:00

2 場所 けやきの平集会所

3 内容

9:30~10:30 受付・健康相談(血圧・体組成測定)

10:30~11:30 「3B 体操」

講師:公益社団法人 日本3B 体操協会

公認指導者 工藤薫 氏

11:30~12:00 「がん予防のおはなし」 市保健師



「**3B 体操**」とは、ボール、ベル、ベルターという3つの手具を使い、音楽に合わせて体を動かす体操です。子どもからお年寄りまで幅広い世代の方にご参加いただけます。

4 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、水分、健康手帳(お持ちの方)

5 参加費 無料

6 申し込み 参加希望の方は、10月17日(金)までに下記までお申込みください。

<元村西自治会 保健推進員>

<滝沢市 健康づくり課 担当> 019-656-6527

