



回 覧

令和7年10月1日
法誓寺自治会 保健推進員

健康教室のご案内

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年度の健康教室は、「レインボー健康体操」を実施します。

「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。

また、健康チェック（血圧測定・血流測定）や健康相談、ミニ講話もあります。
皆様、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

記

1 日時 令和7年11月11日（火）
午前9時～11時

2 場所 法誓寺集会所

3 内容

- 午前9時～ 健康チェック（血圧測定・血流測定）、健康相談
- 午前9時40分～ ミニ講話「がん予防のお話」 市保健師
- 午前10時～ 「レインボー健康体操」
講師：健康運動指導士 工藤 昭俊 氏

4 持ち物 健康手帳（お持ちの方）、動きやすい服装、飲み物、
タオル1枚



～お問い合わせ～

《滝沢市役所》

・滝沢市 健康こども部 健康づくり課 TEL：656-6526

