

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。

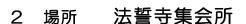
今年度の健康教室は、「レインボー健康体操」を実施します。

<u>「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。</u>

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



3 内容

〇午前9時~ 健康チェック(血圧測定・血流測定)、健康相談

〇午前9時40分~ ミニ講話「がん予防のお話」 市保健師

〇午前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