

大釜地区の皆さまへ

健康教室のお知らせ

「笑いヨガ」

開催日: 7月26日(土)

会場: 日向消防会館

大釜上自治会保健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！

笑いヨガとは

ヨガの呼吸法に笑いを取り入れた、誰でもできる笑いのエクササイズです

時間	イベント
9:30-10:00	血圧・体組成測定、健康相談 みそ汁の塩分測定
10:00-11:00	笑いヨガ 株式会社ドリームランド 代表取締役 釜澤 俊一 先生
11:00-11:20	がん予防のお話し 市保健師

持ち物

水分補給、中靴、健康手帳（お持ちの方）

※塩分測定を希望の方は、ご自宅のお味噌汁おたま一杯分お持ちください

申込・問合せ

7月19日(土) までに、次にご連絡ください。

【保健推進員】

「大釜南」・武田 ひとみ 687-4101 ・武田 光子 687-4072

・川戸 節子 684-2048

「大釜上」・斉藤 路子 687-4401 ・大宮 徳子 090-7665-7356

【健康づくり課】地区担当保健師（春日・川口）656-6527

