

令和7年9月1日

巢子自治会の皆様へ

巢子地区保健推進員

巢子地区健康教室のご案内

○ 日時 令和7年10月3日（金）9時30分～12時00分

○ 場所 葉の木沢山活動センター

○ 内容

9時30分～10時00分

受付・血圧・体脂肪測定（保健推進員・保健師）

10時00分～10時05分

開会行事（保健推進員）

10時05分～10時20分

「がん予防」のお話（市保健師）

10時20分～11時50分

「椅子を使った軽運動」

健康運動指導士

薄衣 和香 先生

11時50分～12時00分

閉会行事（保健推進員）

○ 持ち物

室内用運動靴（なければ、スリッパでも大丈夫です）、動きやすい服装

○ 申込み

参加希望の方は9月26日（金）までに下記の保健推進員まで申し込みください。

小林 愛子 （TEL688-3298）	齋藤 クニ子 （TEL688-4960）
千葉 亮子 （TEL688-5453）	柴田 久美子 （TEL688-1214）
松村 優子 （TEL688-7675）	関 静江 （TEL688-2621）

<滝沢市役所 健康づくり課> 電話019-656-6527

