



健康教室のお知らせ

令和8年1月1日
柳沢自治会保健推進員
食生活改善推進員

日に日に寒さが厳しくなっていますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

この度、柳沢地区で下記の通り健康教室を開催します。

ぜひ、ご自身やご家族の健康のために、皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

(この健康教室は、柳沢地区保健推進員および食生活改善推進員の企画のもと開催します。)

記

1 日 時 令和8年 1月25日(日)

10時～12時40分(受付9:30から)

2 場 所 柳沢地区コミュニティセンター

3 内 容

9:30～10:00 受付、健康チェック(血圧測定)市保健師

10:00～11:00 「3B体操」

講師:日本3B体操協会 公認指導者 工藤 薫 氏

11:00～11:10 講話「がん予防のお話」(市保健師)

11:10～12:10 調理実習「簡単、野菜たっぷり減塩レシピ」(食生活改善推進員)

12:10～12:40 試食

「3B体操」とは…
ボール・ベル・ベル
ターを用いた無理な
く楽しめる体操です



4 持ち物

フェイスタオル、飲み物、室内用運動靴(なければスリッパでもOK)、
エプロン、三角巾、米1/2合、動きやすい服装でいらしてください。

5 参加費 無料

6 申込・お問い合わせ 1月19日(月)までに下記まで連絡ください。

©滝沢市健康づくり課 656-6527(直通ダイヤル)

