

令和7年11月1日
室小路地区保健推進員



健康教室のご案内

いきいきサロンと同時開催します



このたび、室小路自治会保健推進員の企画のもと、下記のとおり健康教室を開催いたします。ふだんいきいきサロンに参加されていない方の参加也大歓迎です。ぜひ皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

記

1 日時 **令和7年11月20日(木)9時30分～11時50分**

2 場所 **室小路公民館**

3 内容

9時30分～10時

百歳体操

10時～11時30分

「3B体操」 講師：日本3B体操協会

公認指導者 工藤 薫 氏

11時30分～11時50分

講話「がん予防のお話」市保健師

4 持ちもの

中靴（お持ちの方）、飲み物、健康手帳（お持ちの方）

5 申し込み 不要です。

6 問い合わせ

★室小路自治会保健推進員 小山光孝、田中眞理、堀口陽子

★滝沢市 健康づくり課 656-6502

「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😊