

回 覧

令和8年10月1日
あすみ野自治会
保健推進員

健康教室

のご案内

今年度の健康教室は、心と身体が整う「EARTH（アース）ヨガ」を実施します。その他、健康チェック（血圧測定、体組成計）や健康相談も行いますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

EARTH（アース）ヨガとは、瞑想を中心としたプログラムで、音に合わせてながら行うヨガです。肩こり予防、運動不足解消、心の安らぎにぜひご参加ください。

1 日時 令和8年10月22日（木）

午前9時15分～11時30分

2 場所 あすみ野コミュニティホール

3 対象者 あすみ野地区住民 先着15名

4 内容

9時15分～ 健康チェック（血圧測定、体組成計）、健康相談

10時00分～ 「EARTH（アース）ヨガ」 講師：峯 知春 先生

11時10分～ 「高血圧予防のおはなし」 市保健師

5 持ち物 健康手帳（お持ちの方）、ヨガマット（お持ちの方）、タオル、飲み物

6 お申し込み

10月15日（木）までに下記連絡先のいずれかに申し込みください。

《滝沢市役所》 健康こども部 健康づくり課 電話 656-6527

《あすみ野自治会 保健推進員》

