

令和 8 年 10 月 1 日

長根自治会長 高橋 葉子

長根地区 保健推進員



長根地区健康教室のご案内

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年度の健康教室は、「高血圧」をテーマにした講話や「3B体操」を実施します。その他、健康チェック（血圧測定、体組成測定、野菜摂取量測定）や健康相談も行いますので、皆様お誘い合わせの上、参加くださいますようお願い申し上げます。

1 日時 令和8年11月5日（木） 午前9時30分～11時45分

2 場所 長根公民館（葉の木沢山 355-1）

3 対象者 長根地区住民

4 内容

9時30分～ 健康チェック（血圧測定、体組成測定、野菜摂取量測定）

10時15分～ 「高血圧予防のおはなし」 市保健師

10時45分～ 「3B体操」

講師：日本3B体操協会公認指導者 工藤薫 先生

指先に光を照射することで簡単に野菜の摂取量を確認できます



3B体操とは、ボール、ベル、ベルターという3つの道具を使い、音楽に合わせて体を動かす体操です。子どもから高齢者まで幅広い世代の方にご参加いただけます。



5 持ち物 水分補給用の飲み物、室内用運動靴、健康手帳（お持ちの方）
※動きやすい服装でお越しください。

6 問い合わせ

<滝沢市 健康づくり課> 電話番号 656-6527

<長根地区保健推進員>