

令和8年10月1日

北一本木自治会長・保健推進員



健康教室のご案内



このたび、北一本木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。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8年11月6日(金) 9時45分～11時45分

2 場所

大川地区コミュニティセンター

3 内容

○ **9時45分～10時15分**

受付・血圧測定（市保健師、看護師）

○ **10時15分～11時15分**

実技「レクリエーション」

講師：岩手県レクリエーション協会 村上 福導 氏

○ **11時20分～11時45分**

講話「高血圧予防のお話」市保健師

簡単なゲームや体操などのレクリエーションをして、みんなで楽しく笑いましょう！

4 持ちもの

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

★北一本木自治会保健推進員

★滝沢市 健康づくり課 656-6527

