

健康教室のお知らせ

保健推進員の企画で健康教室を行います。
年代問わず、ぜひご参加ください！

令和8年

11月7日（土） 10：00～12：00

会場 南牧野林自治会館

時間	内容
9：45～ 10：00	受付・会場集合
10：00～ 11：30	レインボー健康体操 工藤 昭敏 先生 レインボー健康体操とは？ 脳を活性化させ、筋や骨を強くすることで、 脳卒中や認知症、骨折を予防する体操
11：30～ 12：00	高血圧予防のお話 市保健師
12：00	解散



持ち物

フェイスタオル、室内用運動靴
飲み物、動きやすい服装

【保健推進員】

【健康づくり課】 地区担当保健師(春日) 656-6527