令和8年11月吉日
鵜飼南自治会

健康教室のお知らせ

保健推進員と食生活改善推進員の企画で
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29日（日）
8：45～13：00
会場　鵜飼地区コミュニティセンター

時間	内容
8：45～9：30	血圧・体組成計測定、健康相談
9：30～10：30	レインボー健康体操 工藤　昭敏　先生
10：30～11：00	高血圧予防のお話 市保健師
11：00～13：00	調理実習・試食 「減塩でも満足！ 地場産物を使った野菜料理」



持ち物
フェイスタオル、室内用運動靴
米1/2合、エプロン、飲み物
三角巾、動きやすい服装



申込　11月23日（月）までにご連絡ください。

【保健推進員】
【食生活改善推進員】
【健康づくり課】地区担当保健師（春日）656-6527