回　覧

令和8年11月1日

元村西自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

　このたび、当自治会保健推進員の企画により、下記のとおり、健康教室を開催します。気軽に参加できる内容ですので、ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。

記

1　日時　**令和8年11月19日（木）　10:00～12:00**



2　場所　けやきの平集会所(外山 204-143)

3　内容

　10:00～10:30　受付・健康相談（血圧・体組成測定）

　10:30～11:30　「EARTH（アース）ヨガ」　講師：峯　知春　先生

　11:30～12:00　「高血圧予防のおはなし」　市保健師

「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。

4　持ち物　ヨガマット（お持ちの方）、スポーツタオル、室内用運動靴、水分、
　　健康手帳（お持ちの方）

5　参加費　無料

6　申し込み　参加希望の方は、**11月 16日（月）まで**に下記へお申込みください。

<滝沢市　健康づくり課　担当>　019-656-6527

<元村西自治会　保健推進員>