回　覧

令和８年１１月１５日
南巣子自治会保健推進員



南巣子自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

　このたび、南巣子自治会保健福祉部と保健推進員・食生活改善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12月10日(木) 9:30~13:20**

２　場所　**南巣子集会所**　**※駐車場が数台分しかありませんので、お車での来場はご遠慮ください。**

３　内容　９：30～１０：００　**受付、血圧測定、体組成測定**



１０：００～１１：００　**実技「笑いヨガ」**
運動指導者　釜澤　俊一　氏

「笑いヨガ」とは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動です。
新鮮な酸素をたっぷり体内に取り入れられるので、健康と活力が実感できます。
体と心のケア、ストレス解消に役立ち、免疫力アップも期待できます。

１１：００～１３：００　**調理実習「減塩と野菜摂取を意識した食事」**
食生活改善推進員

１３：００～１３：２０　**講話「高血圧予防のお話」**　市保健師

４　持ち物　動きやすい服装、中靴（お持ちの方）、飲み物、エプロン、三角巾、健康手帳(お持ちの方)、<u>お米 1/2 合</u>



５　参加費　無料

６　申込み　締切：１２月１日（火）

<u>ご希望の方は、別紙の申込書に記入してください。</u>

〇ご不明な点は下記までお問い合わせください。
【南巣子自治会保健推進員】
【滝沢市役所　健康づくり課】656-6527

～南巣子自治会　健康づくりに関するスローガン～
高齢者、子どもの声で笑顔が増えるまち南巣子自治会

別紙

健康教室申込

参加ご希望の方は、地区とお名前、連絡先をご記入ください。

	町内会 〇をつけてください	名前
１	南　　中央　　松尾	
２	南　　中央　　松尾	
３	南　　中央　　松尾	
４	南　　中央　　松尾	
５	南　　中央　　松尾	
６	南　　中央　　松尾	
７	南　　中央　　松尾	
８	南　　中央　　松尾	
９	南　　中央　　松尾	
１０	南　　中央　　松尾	
１１	南　　中央　　松尾	
１２	南　　中央　　松尾	
１３	南　　中央　　松尾	
１４	南　　中央　　松尾	
１５	南　　中央　　松尾	

・役員も必ず記入してください。
・各班長は申込名簿が戻り次第、各ブロック長へ提出をお願いします。