



健康教室のお知らせ

このたび、滝沢ニュータウン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。

今回は「3B体操」の実施や、がん予防の講話を行います。

子どもから大人までどの年代の方でも、たくさんのご参加お待ちしております。みんなで参加して、頭も体もいきいきとさせましょう♪

+

記

1 日時 令和8年 **10月15日**（木）
9時30分～11時40分

2 場所 滝沢ニュータウン ニューシビックセンター

3 内容

9時30分～10時00分 受付・健康相談・体組成測定 ※希望者のみ

10時00分～11時00分 「**3B体操**」 講師：日本3B体操協会

公認指導者 工藤 薫 氏

11時10分～11時40分 講話「高血圧予防のお話」（市保健師）



「**3B体操**」とは...

ボール・ベル・ベルターを用いた無理なく楽しめる体操です😊

4 持ち物

上履き、飲み物、動きやすい服装でいらしてください。

5 その他

風邪症状がある場合は参加をお控えください。

6 問合せ先 滝沢市健康づくり課 019-656-6502

