

元村中央自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

雨の季節となってまいりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

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、健康教室を開催いたします。年代を問わず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 **6月26日(金)** 9:30~12:00

2 場 所 **滝沢ふるさと交流館 1階学習室**

3 内 容 9:30~10:10

受付・健康相談(血圧・体組成測定・野菜摂取量測定)

10:10~10:30

講話「高血圧予防のおはなし」 市保健師

10:30~12:00

講話・実技「レインボー健康体操」

講師：レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会 工藤 昭敏 氏



指先に光を照射することで簡単に野菜の摂取量を確認できます

4 持ち物 健康手帳(お持ちの方)、タオル、水分

5 参加費 無料

6 申込み 参加希望の方は、**6月23日(火)まで**に下記保健推進員に伝えていただくか、滝沢市健康づくり課までお申込みください。当日参加も大歓迎です！

★元村中央自治会 保健推進員

★滝沢市 健康づくり課 担当 濱田 656-6527

7 その他

基本的な感染症対策にご協力ください。

—— 問い合わせ先 滝沢市 健康づくり課 019-656-6527 ——

