

健康教室のご案内

今年度の健康教室では、セルフコンディショニングを行います。
皆様、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 1 日時 **令和8年6月11日(木) 10:00~12:00**
- 2 場所 **川前地区コミュニティセンター**
- 3 内容
10:00~10:30 受付・血圧測定(市保健師)
10:30~11:00 「高血圧予防のおはなし」(市保健師)
11:00~12:00 「セルフコンディショニング」
(コンディショニングインストラクター 中田隆史 氏)

【セルフコンディショニングとは】
身体を優しくさすって筋肉をほぐすことで、身体の調子を整え、疲労回復とパフォーマンスの向上を目指します。



- 4 持ちもの
ヨガマット(またはバスタオル)、バスタオル1枚、フェイスタオル、飲み物、健康手帳(お持ちの方)
- 5 申し込み
参加を希望する方は**6月10日(水)**までに、滝沢市健康づくり課(電話:656-6527)までお申込みください。

<問い合わせ先> 滝沢市 健康づくり課 電話:656-6527