

～牧野林中央自治会の皆様へ～

健康教室のお知らせ

このたび、牧野林中央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。

記

1 日時 令和8年**2月7日（土）**

2 場所 せいほく集会所

3 対象 小学生からご高齢の方までどなたでも

4 内容 9時30分～10時00分
受付、健康相談（体脂肪・血圧測定） 市保健師・市看護師

10時00分～10時30分
実技「タオルを使った軽運動」 市保健師

10時30分～11時30分
調理実習「もしもの時でも役立つレシピ」 食生活改善推進員



11時30分～12時30分
試食、片付け

災害時でも簡単に作れる、栄養バランスのとれた料理です。みんなで楽しく食事しましょう！

12時30分～13時00分
健康講話「がん予防のおはなし」 市保健師

5 持ち物 健康手帳（お持ちの方）、動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル、室内用運動靴、エプロン、三角巾、米0.5合、手拭きタオル

6 参加費・申込み

参加費無料。参加希望の方は、**2月2日(月)まで**に以下の申込み先までご連絡ください。

7 お申込み先

【牧野林中央自治会保健推進員】

【滝沢市 健康づくり課 656-6527（直通）】