



令和7年2月1日

健康教室のお知らせ

このたび、元村東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。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2月19日（木）

9時00分～13時00分

2 場所 滝沢ふるさと交流館 調理室・会議室・集会室

3 内容

9時00分～9時15分 受付

9時15分～9時45分 座ってできる軽運動（市保健師）

9時45分～11時30分 調理実習（食生活改善推進員）、
血圧・体組成測定

11時30分～13時00分 試食・講話・片づけ

※講話のテーマは「がん予防のおはなし」です

4 持ち物

健康手帳（お持ちの方）・エプロン・三角巾・お米0.5合分

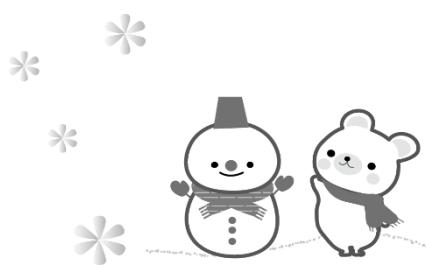
6 参加費

無料。申し込みは不要です。

7 問い合わせ

滝沢市 健康づくり課 担当保健師 川口

電話019-656-6527



今回の健康教室は元村東自治会の保健推進員、食生活改善推進員、福祉部、民生委員のご協力のもと行われます。

