

健康教室のお知らせ

保健推進員と食生活改善推進員の企画で
健康教室を行います。年代問わず、ぜひご参加ください！

令和8年2月14日（土）

9：15～13：00

会場 鵜飼地区コミュニティセンター

時間	内容
9時15分～ 10時00分	血圧・体組成計測定、健康相談
10時00分～ 11時00分	「ゆる体操」 運動指導者 佐々木 ひとみ先生
11時10分～ 13時00分	調理実習・試食 「もしもの時に役立つレシピ」 ～ポリ袋を使った 簡単バランスクッキング～

【持ち物】

室内用運動靴、飲み物、
動きやすい服装、米1/2合、
エフロン、三角巾

申込 令和8年2月9日までに下記の推進員までご連絡ください。

【保健推進員】

【食生活改善推進員】

【健康づくり課】地区担当保健師(春日) 656-6527