

令和8年9月1日

巢子自治会の皆様へ

巢子地区保健推進員

巢子地区健康教室のご案内

○ 日時 令和8年9月30日（水）9時30分～12時00分

○ 場所 葉の木沢山活動センター

○ 内容

9時30分～10時00分

受付・血圧・体脂肪測定（保健推進員・保健師）

10時00分～10時05分

開会行事（保健推進員）

10時05分～10時20分

「高血圧予防」のお話（市保健師）

10時20分～11時50分

「3B体操」

講師 日本3B体操協会 公認指導者

工藤 薫 先生

11時50分～12時00分

閉会行事（保健推進員）

○ 持ち物

室内用運動靴（なければ、スリッパでも大丈夫です）、動きやすい服装

○ 申込み

参加希望の方は9月25日（金）までに保健推進員まで申し込みください。

<滝沢市役所 健康づくり課> 電話019-656-6527

