

健康教室のお知らせ

保健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10月22日（木）

9：30～11：50

会場 法誓寺集会所

時間	内容
9時30分～ 10時00分	・健康チェック（血圧測定） ・健康相談
10時00分～ 11時30分	「一緒に心地よく 身体を動かすヨガ」 ヨガインストラクター こえさし 小枝指 千鶴 先生
11時30分～ 11時50分	「高血圧予防」のお話（市保健師）

【持ち物】
タオル、室内用運動靴
飲み物、動きやすい服装、

お問い合わせ

【保健推進員】
【健康づくり課】地区担当保健師(春日) 656-6527