



令和6年11月15日  
国分自治会 保健推進員

# 健康教室のお知らせ

健康教室を下記のとおり開催します。

教室では血圧測定や体組成測定（体脂肪率、内臓脂肪判定、体内年齢等）の他、「セルフコンディショニング」を行います。  
（この健康教室は、国分地区保健推進員の企画のもとに開催します。）

記

1 日 時 令和6年12月16日(月)  
9時30分 ~ 12時00分(受付9時30分~10時15分)

2 場 所 国分集会所

3 内 容 9時30分~10時15分  
受付、血圧測定・体組成測定 市保健師・保健推進員  
10時20分~10時50分  
講話「手遅れになる前に糖尿病予防」 市保健師  
11時00分~12時00分  
実技「セルフコンディショニング」  
講師：コンディショニングインストラクター 中田幸恵 氏



「セルフコンディショニング」とは、筋肉を整えて運動しやすい体を作る、初めての人でもできるトレーニングです。

4 持ち物 フェイスタオル、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、室内用運動靴

5 参加費 無料

6 申込・問い合わせ 締め切り 12月9日(月)

下記健康づくり課へ電話、又は下記申込み欄に氏名を記入し申し込みください。

区	班	氏名	区	班	氏名



連絡先：滝沢市 健康づくり課 電話656-6527(直通)

※回覧後、班長さんは参加者の有無に関係なく、この用紙を区長さんに届けてください。  
保健推進員が回収に伺います。

区 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 班長氏名 \_\_\_\_\_