



# 健康教室のお知らせ

令和7年1月1日  
柳沢自治会保健推進員  
食生活改善推進員

日に日に寒さが厳しくなっていますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

この度、柳沢地区で下記の通り健康教室を開催します。

ぜひ、ご自身やご家族の健康のために、皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

(この健康教室は、柳沢地区保健推進員および食生活改善推進員の企画のもと開催します。)

記

1 日 時 令和7年 1月26日(日)

10時～12時(受付9:30から)

寒い時期ですが皆さん  
で温まりましょう!  
お気軽にご参加ください。



2 場 所 柳沢地区コミュニティセンター

3 内 容

9:30～10:00 受付、健康チェック(血圧測定)市保健師

10:00～11:20 「レインボー健康体操」

講師:健康運動指導士 工藤 昭敏

11:20～11:40 講話「手遅れになる前に糖尿病予防」(市保健師)

11:40～12:00 試食「簡単、野菜レシピの紹介」(食生活改善推進員)

4 持ち物

フェイスタオル、飲み物、室内用運動靴(なければスリッパでもOK)、動きやすい服装でいらしてください。

※体調不良の方、風邪症状がある方は参加をお控えください。基本的な感染症対策にご協力をお願いいたします。

5 参加費 無料

6 申込・お問い合わせ 1月20日(月)までに下記まで連絡ください。

柳沢地区保健推進員:◎井上 幸子 688-3300 ◎八屋 尚子 688-2944

食生活改善推進員 :◎上野カナエ

◎滝沢市健康づくり課 656-6527(直通ダイヤル)

