

南巢子自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

このたび、南巢子自治会保健福祉部と保健推進員・食生活改善推進員の企画のもと
下記のとおり健康教室を開催いたします。

ぜひ皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

記

- 1 日時 **令和7年1月30日(木) 9:30~13:20**
- 2 場所 **南巢子集会所** ※駐車場が数台分しかありませんので、お車での来場はご遠慮ください。
- 3 内容 9:30~10:00 受付、血圧測定、体組成測定

10:00~11:00

講話・実技「3B体操」

公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者 工藤 薫 氏



3B体操とは、ボール、ベル、ベルターという3つの手具を使い、
音楽に合わせて体を動かす体操です。
子どもからお年寄りまで幅広い世代の方にご参加いただけます。

11:00~13:00

調理実習「塩分控えめで美味しい食事」 食生活改善推進員

13:00~13:20

講話「手遅れになる前に糖尿病予防」 市保健師

- 4 持ち物 動きやすい服装、中靴（お持ちの方）、飲み物、エプロン、三角巾、
健康手帳（お持ちの方）、お米 1/2 合



- 5 参加費 無料

- 6 申込み **締切：1月17日(金)**

ご希望の方は、別紙の申込書に記入してください。

○ご不明な点は下記までお問い合わせください。

【滝沢市役所 健康づくり課】656-6527

～南巢子自治会 健康づくりに関するスローガン～
高齢者、子どもの声で笑顔が増えるまち南巢子自治会



健康教室申込



参加ご希望の方は、地区とお名前、連絡先をご記入ください。

	町内会 ○をつけてください	名前
1	南 中央 巣子	
2	南 中央 巣子	
3	南 中央 巣子	
4	南 中央 巣子	
5	南 中央 巣子	
6	南 中央 巣子	
7	南 中央 巣子	
8	南 中央 巣子	
9	南 中央 巣子	
10	南 中央 巣子	
11	南 中央 巣子	
12	南 中央 巣子	
13	南 中央 巣子	
14	南 中央 巣子	
15	南 中央 巣子	

- 役員も必ず記入してください。
- 各班長は申込名簿が戻り次第、各ブロック長へ提出をお願いします。