

健康教室 のお知らせ

篠木地区保健推進員の企画のもと、健康教室を開催します。今回は運動中心の内容となっています。男性、女性問わず、子どもから大人までどなたでも大歓迎です。

みなさまお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

記

1 日時 令和7年 **2月1日(土)**

2 場所 多目的研修センター

3 内容

9:30~10:00 受付、健康相談（体組成・血圧測定）

10:00~10:15 講話「手遅れになる前に糖尿病予防」

10:15~11:30 運動「レインボー健康体操」
講師：健康運動指導士 工藤昭敏 氏

11:30~12:00 おやつタイム、健康クイズ

レインボー健康体操とは、筋肉の衰えを防ぎ脳を刺激する健康体操で、椅子とタオルを使って誰でも気軽に行うことができます。

4 持ち物 健康手帳（お持ちの方）、中靴、タオル、飲み物

5 参加費・申込み

参加費無料。参加希望の方は、**1月27日(月)まで**に以下までお申込みください。

6 お申込み先

【滝沢市役所 健康づくり課 656-6527（直通）】

※当日参加もOKですが、参加予定の方はあらかじめご連絡をお願いします。