

鶺鴒中央自治会の皆様へ

鶺鴒中央健康教室のおしらせ

皆さまいかがお過ごしでしょうか。

このたび、鶺鴒中央自治会では、保健推進員の企画により、下記の通り健康教室を開催いたします。

おおむね30～70歳代を対象としていますが、どの年代の方にもご参加いただける内容となっております。ぜひ皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

日時 令和7年1月26日（日）

9時30分～11時30分

場所 下鶺鴒集会所

内容

9:30～10:00	血圧測定・体組成測定
10:00～10:30	講話「手遅れになる前に糖尿病予防」 市保健師
10:30～11:30	軽運動「レクリエーション」 講師：岩手県レクリエーション協会 村上 福導 氏

手遊びや誰でも気軽にできるニュースポーツ等で
楽しい時間を過ごしましょう♪

持ち物 水分補給の飲み物、室内用運動靴
※動きやすい服装でお越しください。

参加費 無料

申し込み 裏面の申込用紙にお名前と電話番号をご記入ください。

※基本的な感染対策にご協力をお願いします。



問い合わせ

滝沢市健康づくり課 656-6527（直通）

健康教室参加申込

班名 _____ 班

班長名 _____

参加される方のお名前、電話番号をご記入ください。

	名前	電話番号
例	鵜飼 花子	019-656-6527
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

回覧後は、保健推進員までお願いします。