

# 健康教室のお知らせ

大沢野保健福祉センター  
細入南部地区ふるさとづくり推進協議会

皆様いかがお過ごしでしょうか。このたび、正しい知識を身につけ健康で元気にお過ごしいただくために、次のとおり健康教室を開催いたします。

健康教室に参加し、Let's 健活ポイントを集めましょう！



日時 **令和5年6月16日（金）**

午前10時～11時30分

（受付：午前9時30分～10時）

会場 **細入南部公民館**

内容 ★ 健康チェック（血圧測定）・健康相談

★ 3B体操

講師：公益社団法人 日本3B体操協会

公認指導員 **内野 京子先生**



**3B体操**とは?? 年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です！

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに  
老若男女問わず、誰でも楽しめる健康体操です。

★ 保健師からのお知らせ

持ち物 **健康手帳・健活ポイントカード**



参加ご希望の方は、**6月14日（水）**までに

細入南部公民館へ申込みください。

《お問い合わせ先》

大沢野保健福祉センター ☎467-5812・細入南部公民館 ☎484-1002

