

Let's 健活ポイント対象事業

# 健康教室のお知らせ

細入南部地区ふるさとづくり推進協議会  
大沢野保健福祉センター

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11月28日（火）**

午前10時～12時（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**

★ **保健師による講話**

「フレイル予防でいきいき元気」

★ **健康食の試食**

・五目野菜汁

・さつまいものシナモンバター



持ち物 **健康手帳・健活ポイントカード**



参加ご希望の方は、**11月20日（月）**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》

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