

参加費無料！  
事前申込制

沼田市保健推進員会主催

回覧

# 薄根地区健康教室

一緒に学び、気持ちよく体を動かしましょう！

日時：令和8年 **8** 月 **28** 日（**金**）

午後1時30分～3時30分

場所：薄根地区コミュニティセンター2階

内容：1時30分～受付・血圧・体組成測定

2時～（笑いヨガ）講師

3時～（高血圧について）保健師

講師 内山 久井 氏

持ち物：上履き、飲み物、タオル、

体の下に敷くマット（大判のタオルも可）

問合せ・申込み先

薄根地区保健推進員または

沼田市役所健康課 23-2111（内線3164）へ

**8月14日（金）までにお申し込みください。**