

からだスッキリ講座のご案内



市では、様々な病気につながる「高血圧」が健康の課題となっています。
高血圧による様々な病気の発症を予防し、人生 100 年時代を快適に過ごせるよう、体に適切な量の塩をとる「適塩」、若いうちからの「肥満解消」をサポートするための講座を開催いたします。ぜひご参加ください。

■教室日程 ●受付:開始時間 15 分前～

コース	テーマ	栄養講座	運動①	運動②	締切
7月	健診前に脱メタボ！ ポッコリお腹を解消しましょう 【栄養】 適塩で夏バテを乗り越えよう！	10日 (水)	17日 (水)	24日 (水)	6月26日 (水)
		9:30～11:00			
9月	姿勢を整えて腰痛・肩こり・疲労解消 ～仕事や生活の質もアップ～ 【栄養】 免疫力アップで元気に！	7日 (土)	14日 (土)	21日 (土)	8月23日 (金)
		13:30～15:00			
2月	そろそろ冬太りから卒業！ 美しい姿勢で若々しく 【栄養】 からのデトックスですっきり！	1日 (土)	8日 (土)	15日 (土)	1月17日 (金)
		13:30～15:00			

■会場 安達保健福祉センター

■対象者 食事や運動に関心のある 40～74 歳の方

■定員 20名 定員になり次第締め切ります。(参加は一人1コースまで)

■講師 快フィットネス研究所 運動指導士 吉井雅彦氏
市役所 管理栄養士・保健師

■準備物 タオル、飲み物

■参加費 **無料**

■申込み方法 電話・Eメール・かんたん申請・下記申込書にてお申し込みください。

かんたん申請はこちらから



《お問い合わせ・お申込み先》二本松市健康増進課成人保健係
電話:55-5109 E-mail:yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

からだスッキリ講座申込書 令和 年 月 日

希望コース	①7月	②9月	③2月
住所	二本松市		
氏名	生年月日	昭和	年 月 日生
電話番号	-		