

町で開催される運動や栄養の教室をご紹介します！ 気になる教室があれば、電話でお申し込みください。
申込・保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

12回(3か月間)講座

運動を始めるなら からだづくりプログラム



体力をつけたい、スリムになりたい、これから運動をはじめたいと思っている人大歓迎です。

1クール3か月(12回)。充実したプログラムが体験でき、運動のプロが一人一人にあった運動メニューをご提案します。参加前・後には身体の測定を行います。ご自身の変化を確認できます。

申込期間

5月11日(月)～15日(金)

対象／40～74歳の人

※平成25年度以降に参加した人は申し込みできません。

受講料／2,400円(前納制)

定員／昼・夜の部とも16人

※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ後日連絡します。

運動と栄養のコラボ企画 私のからだまるまる〇〇計画講座

あなたは〇の中に何が当てはまりますか？ 効果的なウォーキング方法や80キロカロリーバイキングを体験できます。理想の自分に近づききっかけを見つけてください。

日時／8月22日(土)か、来年2月27日(土)

午前9時20分～午後0時30分

対象者／20～64歳の人

定員／各回、先着20人で締め切り

参加費／500円

持参品／タオル、水分、上履き、運動しやすい服装、電卓、筆記用具、メガネ(必要な人)



50代・60代のあなたへ 楽食楽食教室

ちょっとした料理の工夫と運動のコツをご提案します。

対象者／20～70歳の人

時間／午前9時20分～午後1時

定員／各回、先着16人で締め切り

参加費／500円(1講座)

持参品／タオル、水分、上履き、運動しやすい服装、電卓、筆記用具、メガネ(必要な人)、エプロン、三角巾

期日・内容 各日ともに単発講座です

5月29日(金)	骨骨貯金！骨粗しょう症を予防しよう
9月9日(水)	減塩にはコツがある！高血圧
10月31日(土)	最近よく耳にするCKD(慢性腎臓病)って？
12月2日(水)	ドロドロ血液さようなら 脂質異常症
来年1月29日(金)	なめたらいかん！糖尿病