

メタボ予防教室の
ご案内参加者募集の
お知らせ

●対象者
40歳以上で健診を受診した方で

- ① 食生活を見直したい方
- ② 健康づくりのための運動に興味がある方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

●日程

- 1月17日(火)
ゆうゆう館 会議室
- 1月24日(火)
きらら館 研修室
- 1月31日(火)
ゆうゆう館 会議室

●時間

午前9時30分～午後1時30分
受付 午前9時～9時30分

●内容

- ・低カロリー食の試食
- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・自分の食事を見直そう！
- ・食事に関する耳寄り情報お伝えします。
- ・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう！

室内でできる楽々運動の紹介

●持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル、運動用の水、エプロン、三角巾

●申し込み

教室開催日の1週間前までにお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先
健康増進課
☎(52)1116



ヘルシーライフスタイル講座

(アラフォー世代 これからどう生きていく?) 子育て：仕事：家事：家族のために毎日忙しくすごしていることと思います。

そんな忙しい生活の中で自分の身体やライフスタイルについて考えていますか？

日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら、内側から自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

●対象者

40歳以上の市民の女性

●内容

- ・しなやかな美しいカラダ作り(ピラティス)
- ・頑張っている自分へのご褒美ランチの試食



●持ち物

米1合、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給 水又はお茶)

●日時

1月18日(水)

午前10時～午後1時30分
受付 午前9時45分～10時

●場所

ゆうゆう館

●申込締切日

1月11日(水)

●申し込み方法

電話またはQRコードで受け付けています。

●申し込み・問い合わせ先
健康増進課

☎(52)1116

