

ぽっちゃりさん、Come on !

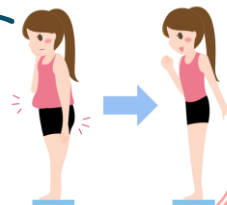
からだ改善教室

～健康的に痩せたいあなたへ～

対象 74歳以下の方
BMI (体重kg÷身長m÷身長m)
が25以上の方

内容

- ・インボディ測定でからだチェック
- ・大腿四頭筋の筋力を測定
- ・からの基本的な動かし方とポイント
- ・筋力をつけて太りにくい身体づくり
- ・運動習慣継続のコツ
- ・健康的な食習慣を身につけよう



開催日時

【全10回 いずれも土曜日】

1月17日・24日・31日

2月7日・14日・21日・28日

3月7日・14日・21日

14:00～15:30



会場

保健センター

講師

健康運動指導士
管理栄養士
保健師

定員

先着25名
【初めての方優先】

受講料

無料

持ち物

運動しやすい服装
タオル・飲み物
筆記用具



お申込み
お問い合わせ

申込締切 11月28日(金)

阿智村保健センター

☎ 0265-45-1230





バランスのいい
食事について学
んで、楽しく食
べて健康に！



昨年度の
教室の様子



ストレスで食べ過
ぎていたが、腹八
分目を意識するよ
うになった



気軽にできる運動
を教えてもらえて
よかった

身体を動かす
意識が高まった



筋力をつけて
太りにくい身体へ
改善！



参加された方の声