

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】からだ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	-		