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
A	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！	7/25 (金)	8/1 (金)	8/8 (金)	7/11 (金)
		13:30～15:00			
B	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！	12/6 (土)	12/13 (土)	12/20 (土)	11/21 (金)
		13:30～15:00			
C	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！	1/31 (土)	2/7 (土)	2/14 (土)	1/16 (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・二次元コード・下記申込書にてお申し込みください。

二次元コードはこちらから

≪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	①A コース　②B コース　③C コース		
住　所	二本松市		
氏　名		生年月日	昭和　年　月　日生
電話番号	－　－		