

無料

令和五年度

からだ軽やか塾

〜ダイエットで健康に〜

なりたい
自分に
なる

塾生募集中

体重平均
最大減量者 **-2.3kg**
-5.7kg
(過去4年間の実績参照)

《教室内容》

健康・栄養の
プロフェッショナルによる
指導

と

フィットネス
クラブでの指導

で

あなたを

4か月間

サポート

《対象者》

精華町在住または在勤の年齢30歳〜74歳で、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上またはBMI25以上に該当した方

《日時・場所》裏面をご参照ください

《申込》申込方法(WEB・電話・メール)10/2(月)締切

①WEB こちらのQRコードを読み取り、
申込に進んでください。

②電話 0774-95-1905

③メール kenko@town.seika.lg.jp



通常数万円相当の専門家による健康教室が
今なら無料で受けられます!

スケジュール (予定)

全部の日程に
出席できる方
優先!!

	日程	内容	会場
1	10/30(月) 13:00~16:00	初回講義・グループワーク・計測	役場2F 交流ホール
2	11/8(水) 12:00~13:00	フィットネストレーナー(ピノス) による運動レッスン	ピノスけいはんな
3	12/6(水) 12:00~13:00	フィットネストレーナー(ピノス) による運動レッスン	ピノスけいはんな
4	12/15(金) 13:00~16:00	中間講義・グループワーク・計測	役場2F 交流ホール
5	R6/1/10(水) 13:30~14:30	健康講演会 同志社大学 スポーツ健康科学部 石井好二郎 教授 「絶対歩きたくなる!おはなし」(仮題)	役場2F 交流ホール
6	R6/2/7(水) 12:00~13:00	フィットネストレーナー(ピノス) による運動レッスン・計測	ピノスけいはんな
7	R6/2/14(水) 13:00~16:00	最終講義・グループワーク	役場5F 501・502会議室

※気象警報発令時により中止となる場合は電話連絡にてお知らせします。

※申込多数の場合は、こちらで対象者を選定させていただきます。

※参加の可否は、10月中旬頃にお知らせします。

せいか365 健康ポイント対象事業

修了するとポイントもらえます!

50P



私たちが
サポートします♪♪



★お問い合わせ先★

精華町健康福祉環境部 健康推進課 成人保健係

TEL:0774-95-1905

メール:kenko@town.seika.lg.jp