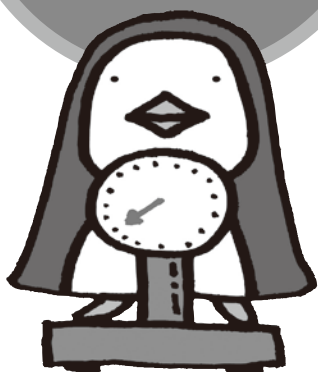


ヘルシー教室

～美しく♪健康的に! やせたい方のための教室～

募集
します



対象・定員 おおむね40～65歳までの方、20名程度

- 中性脂肪が高い方
- 最近体重が増えて、気になる方
- BMIが、25以上の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

どれかに
あてはまる方は
ぜひ参加して
ください!!

費用 調理実習のみ材料費300円徴収

ところ 保健センター・いきいき広場

※実施日によって異なります!

申込方法 11月1日(月)までに、保健福祉グループへ電話で申し込んでください。

とき 午後1時30分～3時ごろまで

※調理実習は、午前10時30分から行います。

とき・ところ	内容	とき・ところ	内容
第1回 11月4日(木) 保健センター	開講式・オリエンテーション 栄養の話+目標の設定 生活習慣病の話 ベっぴんクラブさんによるハンドマッサージ(休養の話)	第4回 1月20日(木) いきいき広場 ホール	「楽しく体を動かしましょう」 プチエアロビ
第2回 11月25日(木) いきいき広場 ホール	「歩くことを楽しみましょう」 運動の話 リンパマッサージ 実際の運動(運動指導員) 楽しく体を動かしてみよう	第5回 1月27日(木) 保健センター	「栄養について考えましょう」 フードモデルバイキング グループワーク(栄養士)
第3回 12月9日(木) 保健センター 調理室	「ヘルシー弁当を作りましょう」 調理実習 栄養の話	第6回 2月1日(火) 保健センター	「歯について考えましょう」 歯周病の話 閉講式

※全て参加できなくてもかまいません。