

生活習慣病予防のために、管理栄養士が3か月間サポートします

●STEP1 場所・時間を選ぶ

申込締切：日程の7日前まで

個別サポート

日にち	時間	場所
1月28日(水)	① 9:45～ ②11:00～	サンライフ鶴巻 ※室内履き
2月5日(木)	① 9:30～ ②10:45～	保健福祉センター
2月17日(火)	① 9:30～ ②10:45～	保健福祉センター ※室内履き
3月13日(金)	① 9:30～ ②10:45～	保健福祉センター

集団サポート

時間：10:00～12:00

※内臓脂肪測定は時間に変更になる場合があります

2月20日(金)	運動講座 (身体活動編)	サンライフ鶴巻 ※室内履き
2月25日(水)	測定会 (内臓脂肪測定)	本町公民館
3月12日(木)	運動講座 (サーキットトレーニング編)	西公民館



上記の日程が合わない場合はご希望の日にちで調整します。

平日9時～15時の時間に対応いたします。※電子申請でも可(希望日時を入力してください)

●STEP2 予約する

電話 ☎0463(86)6874

ご希望の日にちを1つ選んで **電子申請** または
同封のハガキ、お電話でお申込みください！

電子申請の場合は右のQRコードから→

