

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10日(土) | ① 9:30～ ②10:45～ | 市役所 体組成測定 |
| 1月20日(火) | ① 9:30～ ②10:45～ | 保健福祉センター ※室内履き |
| 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 |

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→

