

スリムアップ教室のご案内

「肥満を解消したい!」「引き締めたい!」人、必見!!

週1～2回のペースで仲間と一緒にやる運動教室を開催します。この教室では約3か月間にわたり、運動の専門家による指導を受け、リバウンドしにくい身体づくりを目指します。

週1回の参加でもOK

*この案内は、令和7年度特定健診の結果、BMI 25.0 以上または腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上に該当する人に送付しました。



日 程	全 16 回 初回 令和8年1月15日(木)～3月9日(月)	
	月曜日 午後2時15分～午後3時 (受付時間 午後2時～午後2時15分)	木曜日 午後1時15分～午後2時 (受付時間 午後1時～午後1時15分)
内 容	・ 室 内 運 動 家庭でも実践できる運動 ・ ミニ栄養講座1回 健康的に減量するための食事のポイント	

〈会 場〉 スポーツアカデミー小矢部(埴生2-1) ※送迎はありません

〈参加費〉 無 料

〈参加条件〉 ①～③の全てに該当する人

- ① 医師からの運動制限の指示を受けていない人
- ② 期間中継続して教室に参加できる人
- ③ 今年度、スポーツアカデミー小矢部での市健康教室への参加がない人

〈定 員〉 20人(先着順) ※定員に達した時点で締め切ります

〈申込方法〉 12月24日(水)まで

健康福祉課まで ☎67-8606 または 申し込みフォーム 

申し込みをされた人に後日詳しい案内を送ります。



■ 問い合わせ ■

小矢部市健康福祉課(総合保健福祉センター内)
TEL 67-8606