



健康あっぷ講座



おなか周りや体重が気になる方！
健康運動指導士、管理栄養士、保健師がお手伝い
いたします。いつまでも自分らしく輝くために、参加
してみませんか？



★運動編★ (全 8 回)

平成 26 年 8 月 27 日 (水)	午後 1 時 30 分 ～ 3 時	体組成計測、目標設定、ストレッチや筋トレなどの自宅でできる運動の紹介と実践、評価
9 月 10 日 (水)		
9 月 24 日 (水)		
10 月 8 日 (水)		
10 月 22 日 (水)		
11 月 12 日 (水)		
11 月 26 日 (水)		
12 月 10 日 (水)		

【場所】 岩舟健康福祉センター 遊楽々館

【定員】 先着 20 名

【費用】 無料

【対象者】 64 歳以下で、全日程の半分以上参加できる方

【申込み期間】 平成 26 年 8 月 1 日 (金) ～ 8 月 20 日 (水)

★栄養編★ (2 回) ※2 回とも同じ内容です

平成 26 年 9 月 17 日 (水)	午後 1 時 30 分 ～ 3 時	バランスのよい食事について 血糖値測定など
平成 27 年 2 月 5 日 (木)		

【場所】 岩舟健康福祉センター 遊楽々館

【定員】 先着 20 名

【費用】 無料

【対象者】 64 歳以下の方

【申込み期間】 それぞれ 1 週間前まで

申込み先：岩舟総合支所 健康福祉課 健康増進担当

☎55-7781