

チャレンジ！健康習慣！！

対象者	生活習慣病や肥満を予防・改善したい方
料金	4,628 円(全 10 回、調理実習材料費 600 円は別) ※初めて健康づくり事業をご利用される方は、 ヘルスチェック(予約制・料金 3,086 円)を受けてからになります。
持ち物	筆記用具・水着・水泳帽子・タオル・飲み物など
定員	30 名

日にち	時間	講話	運動実践
9/14(木)	14:00~16:00	オリエンテーション	プール
9/21(木)	14:00~16:00	医学講話	プール
9/28(木)	14:00~16:00	運動講話	プール
10/5(木)	14:00~16:00	栄養講話	プール
10/12(木)	10:00~13:00	調理実習	運動実践なし
10/19(木)	14:00~16:00	栄養講話	プール
10/26(木)	14:00~16:00	休養講話	プール
11/2(木)	14:00~16:00	血液についての講話	プール
11/9(木)	14:00~16:00	継続に向けて	プール
11/16(木)	14:00~16:00	成果チェック	プール

※内容等は変更になる場合もあります。

お申し込み・お問い合わせ

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業

TEL 434-9875