

健康習慣はじめ隊!!

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
5/11(木)	10:00~12:00	オリエンテーション	プール
5/18(木)	10:00~12:00	レッツ！チャレンジ！ストレッチ！	プール
5/25(木)	10:00~12:00	足りてる？栄養素！	プール
6/1(木)	10:00~12:00	知ってる？見る？食品表示	プール
6/8(木)	10:00~13:00	調理実習	運動実践なし
6/15(木)	14:00~16:00	医学講話	プール
6/22(木)	10:00~12:00	ストップ！！生活習慣病	プール
6/29(木)	10:00~12:00	「血液データ」で体内探検！！	プール
7/6(木)	10:00~12:00	これからどうする？健康習慣	プール
7/13(木)	10:00~12:00	いざ！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