



お腹まわりが気になる方、運動不足を感じている方、夏に向けてひきしめたいと考えている方！みなさんのやる気をサポートします！！努力は裏切りません☆理想のボディラインを目指しましょう♪

【対 象】 生活習慣病や肥満を予防・改善したい方！
夏に向けてひきしめたい方！

【日 時】 平成30年5月10日、17日、24日、31日、
6月7日※1、14日※2、21日、28日、
7月5日、12日（全10回）
木曜日 10：00～12：00

※1 6月7日は調理実習（10：00～13：00）のため、運動実践はありません。

※2 6月14日は14：00～16：00の実施になります。

【内 容】 医学講話、食事や運動に関する講話
プールでの運動実践、調理実習

【料 金】 4,628円（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2,057円）を受けて
からになります。

【定 員】 30名

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
倉敷市笹沖180番地
TEL 086-434-9875