

「プールで燃焼しよう!!」の巻

日時： 9/5 (木) ~ 11/7 (木) の毎週木曜日

10:00~12:00 (10/3 調理実習 10:00~13:00)
(10/10 医学講話 14:00~16:00)

会場： ぐらしき健康福祉プラザ (倉敷市笹沖 180 番地)

内容： 食事の栄養バランスや運動方法に関する講話
プールでの運動実践、調理実習など

対象： 18 歳以上の倉敷市内にお住まいかお勤めで生活習慣を改善したい方

持ち物： 筆記用具、水着、水泳帽子、タオル、飲み物など

参加費： 4,628 円 (全 10 回分)
※調理実習材料費 別途 600 円

定員： 30 名 (定員に達し次第締切)



健康づくり実践セミナー

3つのづくり ポイント

1 肥満や生活習慣病を
予防・改善し健康づくり

2 専門スタッフの講話+実践で
健康的な体づくり!!

3 10回を通して
新たな仲間づくり♥

	実施日		講話
1	9月5日	木	オリエンテーション
2	9月12日	木	家でも実践! パーフェクトボディ!
3	9月19日	木	足りてる? 栄養素!
4	9月26日	木	知ってる? 見てる? 食品表示
5	10月3日	木	調理実習
6	10月10日	木	医学講話
7	10月17日	木	ストップ!! 生活習慣病
8	10月24日	木	血液データの活かし方
9	10月31日	木	継続のヒ・ケ・ツ♥
10	11月7日	木	いざ! 成果チェック!!

※内容は変更になる可能性があります。

お問い合わせ

ぐらしき健康福祉プラザ4F 健康づくり事業

〒710-0834 倉敷市笹沖 180 番地

電話 086-434-9875