

「プールで燃焼した～い!!」の巻

日 時： 5/9（木）～7/11（木）の毎週木曜日

10：00～12：00（調理実習のみ 10：00～13：00）

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	5月9日	木	オリエンテーション
2	5月16日	木	わかるとできる！食生活
3	5月23日	木	元気の基本は食事から
4	5月30日	木	燃やせ！体脂肪！！
5	6月6日	木	調理実習
6	6月13日	木	医学講話
7	6月20日	木	ストレスで食べない！
8	6月27日	木	血液検査から見えること
9	7月4日	木	自己管理のポイント
10	7月11日	木	成果チェックと継続に向けて

※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