

# 「プールで燃焼するぞ!!」の巻

日時： 1/9 (木) ~ 3/12 (木) の毎週木曜日  
10:00~12:00 (1/23 医学講話 14:00~16:00)  
(1/30 調理実習 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： 4,714 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	1月 9日 (木)	オリエンテーション
②	1月16日 (木)	高めよ! 基礎代謝!
③	1月23日 (木)	医学講話
④	1月30日 (木)	調理実習
⑤	2月 6日 (木)	食べ方・買い方・選び方
⑥	2月13日 (木)	目指せ! 食事マスター
⑦	2月20日 (木)	血液検査の活かし方
⑧	2月27日 (木)	知っ得! 生活習慣病予防
⑨	3月 5日 (木)	もっと健康習慣
⑩	3月12日 (木)	成果チェック

※内容は変更になる可能性があります。

ぐらしき健康福祉プラザ4F 健康づくり事業

お問い合わせ

〒710-0834 倉敷市笹沖 180 番地

電話 086-434-9875

開館時間 火~金 9:00~20:30

土・日 9:00~18:00

休館日 月曜日・祝日・年末年始 ※祝日が日曜日と重なった場合は開館