

健康づくり実践セミナー

目指せ理想の「カラダ」！



水中道場！！

日 時： 5/14 (木) ~ 7/16 (木) の毎週木曜日

10:00~12:00 (6/4は 14:00~16:00)
(6/11は 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）

	実施日	講話
①	5 月 14 日 (木)	オリエンテーション
②	5 月 21 日 (木)	燃やせ！体脂肪！！
③	5 月 28 日 (木)	わかるとできる！食生活
④	6 月 4 日 (木)	医学講話
⑤	6 月 11 日 (木)	調理実習
⑥	6 月 18 日 (木)	元気の基本は食事から
⑦	6 月 25 日 (木)	血液検査から見えること
⑧	7 月 2 日 (木)	ストレスと上手につきあう！！
⑨	7 月 9 日 (木)	自己管理のポイント
⑩	7 月 16 日 (木)	成果チェックと継続に向けて



ぐらしき健康福祉プラザ 4 階 健康づくり事業 トレーニングルーム

〒710-0834 倉敷市笹沖 180 番地 Tel: 086-434-9875

開館時間：火～金曜日 9:00~20:30
土・日曜日 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）

