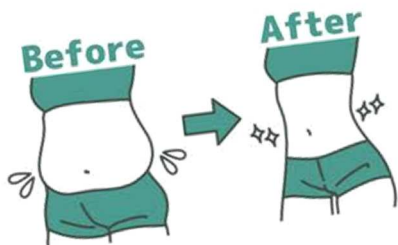


健康づくり実践セミナー 訓練！鍛錬！正念場！

瘦身道場!!



「毎年、年末年始でズボンがきつくなってしまう・・・。
でもダイエットも続かないし、お腹の肉はそのまま・・・。」
そんな悩みありませんか！？

今年はプラザでウエストをしばりましょう！！(^O^)/
ウエスト周りを中心とした自宅でも実践可能な筋トレや
便秘も解消できるレシピ紹介を行います☆彡

日 時： 1/8（金）～3/12（金）の毎週金曜日

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
ストレッチ、筋力トレーニングなどの運動実践、調理実習

対 象： 18 歳以上の倉敷市内にお住まいかお勤めでお腹周りを引き締めたい方

持ち物： 筆記用具、室内用シューズ、タオル、飲み物など

※初回：年始にはまらないと感じたズボン等をお持ちください

※調理実習：エプロン、三角きん、マスク、持ち帰り用保存容器、保冷剤

参加費： 4,714円（全 10 回分）※調理実習材料費 別途 600 円

定 員： 12名（定員に達し次第締切）



	実施日	時間	講話
①	1 月 8 日（金）	13:30～15:30	オリエンテーション
②	1 月 15 日（金）	13:30～15:30	血液検査の活かし方
③	1 月 22 日（金）	13:30～15:30	ストレスで食べない！
④	1 月 29 日（金）	13:30～15:30	知ってる？見てる？食品表示
⑤	2 月 5 日（金）	10:00～13:00	調理実習
⑥	2 月 12 日（金）	14:00～16:00	医学講話
⑦	2 月 19 日（金）	13:30～15:30	これならできる！ながら運動
⑧	2 月 26 日（金）	13:30～15:30	足りてる？栄養素！
⑨	3 月 5 日（金）	13:30～15:30	継続の秘訣
⑩	3 月 12 日（金）	13:30～15:30	できたことノート

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

利用時間：火～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00

休業日：月・日曜日・祝日・年末年始

※新型コロナウイルス感染症予防のため、利用時間が変更になっています

詳しくは
Instagramへ！



@kurashiki_kenkou