

ハッピーボデイ教室

～女性のための健康づくり教室のご案内～

- 健康診断で、体重など気になる項目がでてきた・・・
- 食事や運動の見直しが必要だと思うけど、なかなかできない・・・

健康保険課では、ピラティス・ノルディックウォーキングなどの運動と合わせて、保健師・栄養士の講話、バランスのいい献立を作って楽しくランチタイムなど8回の教室を通して、参加者が健康的な生活が送れるようにサポートします。

参加条件

40～64歳までの女性
腹囲が90cm以上
またはBMIが25以上

- ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ※ 定員 20人 (先着順)

参加費
無料

教室プログラム

日程	内容
10月6日(金)	ピラティス・ノルディックウォーキングなどの運動実技
10月13日(金)	
10月20日(金)	保健師・管理栄養士の講話
10月27日(金)	食事指導(調理実習)
11月中	教室休止 ★自己管理期間★
12月1日(金)	ピラティス・ノルディックウォーキングなどの運動実技
12月8日(金)	
12月15日(金)	保健師・管理栄養士の講話
12月22日(金)	

教室時間

10:00～11:30

- ※ 受付 9:30
血圧・体重の測定があります。
お早めにおこしください。

場所

吉の浦体育館

講師

BASI ピラティスインストラクター
JNFA ノルディックウォーキング・ベーシックインストラクター
健康福祉運動指導士

仲松 智美先生

申し込み・ご自身のBMIがわからない等のお問合せ
健康保険課 TEL: 895-2131 (内線253・250)