

3か月チャレンジ教室★1期生募集

これまでのわたしにサヨウナラ〜

今がチャンス! 「お腹すっきり大作戦☆」



肥満やメタボを解消したい、血液検査データが気になる、生活習慣を見直したい…。そんな方、ぜひ参加してみませんか？

[期 間] 平成30年4月28日 (土) ~ 7月21日 (土)

日程は
こちら♪



| 4/28 | 5/12 | 5/26 | 6/16 | 7/14 | 7/21 |
|-----------------------------------|---------|------|------|------|------|
| 運 動 | 食生活について | 水中運動 | 調理実習 | 計 測 | 個別面接 |
| 運動・食生活・休養の学習や体験を通して、生活習慣の改善を目指します | | | | | |
| | | | | | 修了式 |

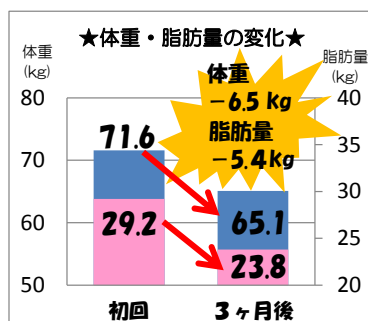
※教室は「土曜日」の「午前中」です

お腹すっきりのお秘訣
を伝授します☆



減量のポイントは、
「体重」ではなく「脂肪量」!
チャレンジ教室では、健康的に
減量し、リバウンドしにくい
身体づくりを目指します♪

昨年参加されたAさん



-4.9cm!

腹囲

94.2cm → 89.3cm



[対 象] 20~65歳の方で、肥満を解消したい方・コレステロール値や中性脂肪値・血糖値が気になる方など

[定 員] 20名 (特定保健指導「積極的支援対象者」を除く)

[料 金] 8,130円 当センター「無料利用券★9枚」付き!!

※鹿屋市の方は、助成が受けられる場合があります。詳しくは、「事業課」までお問い合わせ下さい。

**[申込方法] 平成30年3月20日(火)~ 4月17日(火) までに
電話予約の上、来所にてお申し込みください。**

お問い合わせは…県民健康フラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052