

いきいき
健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800



冬太り撃退教室



冬になると外は寒いので、家にいることが多くなると思います。

家にいることが多いと、ちょっと何かをつまんでみたり、横に寝ていることが多くなりませんか？その分、夏と比べて『体重が2～3kgアップ！！』なんてこともあるのではないのでしょうか…？

今回、その対策として「冬太り撃退教室」を行います。

自分や家族の体重アップが気になっている方はぜひご参加ください！



★開催日時・場所★

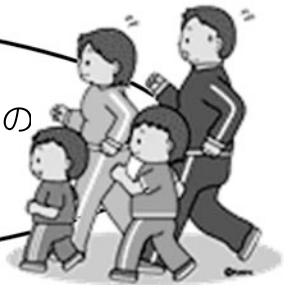
日時：平成24年2月9日（木）

11:00～13:30

場所：保健福祉センター

対象者：先着20名様とさせていただきます。

- ① 平成23年度住民健診でメタボリック基準該当の方及びそのご家族（*対象者に通知します）
- ② 広報を見て希望する方



当日のプログラム

- ① 自分の体の状態って？
- ② ヘルシーランチの試食
*栄養士さんによる野菜を多く使ったヘルシーランチ
- ③ 体を動かそう★
*理学療法士さんによるお家でできる簡単ストレッチ



★申込み締切★ 2月1日（水）まで

*定員になり次第締め切らせていただきます。

問い合わせ先

東通村 いきいき健康推進課

TEL 0175-28-5800