

スツキリボディ教室 2016



～あの、素晴らしい

ボディをもういちど～

先着
30名

大阪電通大・イオンモール四條畷の協力のもと開催。

保健師・栄養士・健康運動指導士がサポートします。

♪メタボを解消し心も体もスツキリ♪

対象者

おおむね70歳までのお腹周りが気になっている方。

※実技があるため、運動制限のない方、血圧が180/110mmHgを超えない方に限ります。
また、通院中の方は医師に確認の上、ご参加ください

全7回	日程	内容
1	平成28年 9月14日(水)	運動の正しい知識(大阪電気通信大学)
2	平成28年 9月29日(木)	効果的なウォーキングとは
3	平成28年10月18日(火)	運動講義(大阪電気通信大学)・健康をつくる3つのお皿
4	平成28年10月28日(金)	筋トレのコツ
5	平成28年11月22日(火)	運動講義(大阪電気通信大学) お野菜ちゃん、ちょっと工夫で大満足
6	平成28年12月 8日(木)	運動・栄養の総まとめ
7	平成29年 3月18日(土)	イオンモール四條畷にてモールウォーク 講義(大阪電気通信大学)

★時間：午後1時～3時30分(午後12時50分から受付)

※7回目のみ午前から

★場所：四條畷市立保健センター

★初回の服装、持ち物：着脱しやすい服装(身体計測のため)、お茶、筆記用具

参加費
無料

※今回、教室参加中の身体状況のデータは、大阪電気通信大学にて、研究に使用させていただく場合があります。
ご了承ください。なお、個人の名前は公表されず研究以外の目的に使用されることはありません。

<申込み> 四條畷市立保健センター TEL 072-877-1231 FAX 072-877-6963