

きょうしつ

# スツキリボディ教室

せんちやく  
先着  
めい  
30名



～オレ、やせたいです…  
わたしも やせたい～

さんかひむりよう  
参加費無料で  
かいしょう  
《メタボ解消》

ことし おおさかでんつうだい きょうりょく じっし  
今年も大阪電通大の協力のもと実施。

ほけんし えいようし けんこううんどうしどうし  
保健師・栄養士・健康運動指導士がサポートします。

かいしょう こころ からだ  
モヤッとボディを解消し心も体もスツキリ♪

たいしりょうしゃ  
対象者

おおもむね65歳までのお腹周りが気になっている市民の方。

※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、ご参加いただきますようお願いいたします。

ぜん かい 全7回	にっぺい 日程	ないよう 内容
1	へいせい ねん がつ か か 平成27年 9月 8日 (火)	うんどう ただ ちしき でんつうだい おおishiきょうじゆ 運動の正しい知識 (電通大 大石教授)
2	へいせい ねん がつ にち きん 平成27年 9月25日 (金)	こうかてき 効果的なウォーキングとは
3	へいせい ねん がつ にち か 平成27年10月13日 (火)	うんどう こうか たか しょくじ かた 運動の効果を高める食事のとり方
4	へいせい ねん がつ にち か 平成27年10月27日 (火)	きん 筋トレのコツ 
5	へいせい ねん がつ か か 平成27年11月24日 (火)	し とく 知っ得! やせるための食事
6	へいせい ねん がつ か もく 平成27年12月10日 (木)	うんどう えいよう そう 運動・栄養の総まとめ
7	へいせい ねん がつ か げつ 平成28年 3月 7日 (月)	フォローアップ教室 (交流会)

★時間：午後1時半～3時半 (午後1時20分から受付)

★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



※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ございます。  
予めご了承ください。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ございません。

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