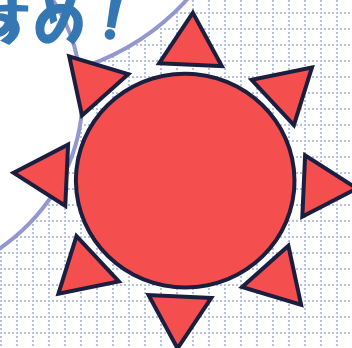


体重やおなか周りが気になる方におすすめ！

夏の



ちょいとし教室

あなたの参加を
お待ちしております！



市では健康づくりや体力づくりに役立つ運動教室を開催します。
運動不足の方や、体を動かすのが苦手な方も楽しめるプログラムです。

対象

杵築市国民健康保険にご加入で、下記の①かつ②の条件に該当する方
①腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
②BMIが25以上で、空腹時血糖100mg/dl以上
またはHbA1c5.6%以上

内容

- 教室は5回シリーズです（裏面参照）
- 参加できる回のみでの参加も可能です
- 県内で活躍している健康運動指導士の木元雪絵先生から、効果的で気軽にできる運動を学びます

時間

13：30～15：30（受付13：00～13：15）

会場

杵築市健康推進館（杵築市大字猪尾956番地）

服装
持ち物

運動しやすい服装、上履きの運動靴、水分（水、麦茶など）、
筆記用具、タオル、水着と水泳キャップ（2回目と4回目のみ）

参加費

プール利用料 440円/回（2回目と4回目のみ）

定員

各回15人（多数の場合は抽選となる可能性あり）

特典

大分県公式健康アプリ「あるとっく」ポイント付与など

プログラム

日程		内容等
第1回	6月18日(木)	体力測定、足裏バランス測定、ベジチェック、脂肪燃焼を促す運動
第2回	7月2日(木)	水中運動
第3回	7月16日(木)	骨密度測定、効果的なウォーキング術
第4回	7月30日(木)	水中運動
第5回	8月20日(木)	血管年齢測定、味覚チェック、講話（栄養と運動）、脂肪燃焼を促す運動

参加者の声

すきま時間を利用して運動をするようになった

自分の体の現状を知ることができた

夫婦で参加したことにより会話も増えた



申込方法

お申し込みは6月10日(水)まで

下記の①または②の方法でお申し込みください。

- ① インターネット
(右記の二次元コードからお申し込みできます)
- ② 電話：0978-62-1806



申込フォーム

問い合わせ先

市民生活課国保保険事業係
電話：0978-62-1806(平日8:30~17:00)

