

令和6年度

LOVE SAJO
Action! SDGs

栄養・運動を学んで
健康習慣を身につけませんか？

／全3回コース／

ヘルシーダイエット 講座

20名程度

中央保健センター

1回目 6/11(火) 9:30～
2回目 6/25(火) 13:30～
3回目 7/8 (月) 13:30～

20名程度

東予保健センター

1回目 6/14(金) 9:30～
2回目 6/26(水) 13:30～
3回目 7/12(金) 13:30～

1回目

栄養講座

管理栄養士による講座

9:30

- ▶「気になる体型、今こそ改善
～マイナス2kg・2cmダイエット～」
- ▶生活習慣チェック
- ▶調理実習



(休憩)



13:30

運動講座

運動指導士による講座

15:00

- ▶身体チェック
- ▶簡単エクササイズ



2回目

運動講座



3回目

13:30

- ▶運動効果が高まるウォーキングのコツ
- ▶自宅のできる簡単エクササイズ
- ▶実際にウォーキングしてみよう！
- ▶1か月間の変化をチェック

15:00



締め切り

1回目開催日の1週間前まで

持ち物

1回目：500円(材料代)、エプロン、マスク、三角巾
1～3回目：はきなれた靴、タオル、水分

申し込み

中央保健センター TEL 0897-52-1215