

令和6年度

LOVE SAIGO
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

9:30



(休憩)

13:30



15:00

栄養講座



管理栄養士による講座

- ▶「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



運動講座



運動指導士による講座

- ▶身体チェック
- ▶簡単エクササイズ

2回目

3回目

13:30



15:00

運動講座



- ▶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



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