



今日から一歩、**未来の自分**のために！

からだリセット 教室

参加費
無料！

定員 30 名
(先着順)

生活習慣を見直して、**10 年後も元気**に過ごせる体づくりを始めませんか？
からだの変化に気づき、できることから少しずつ。

全 3 回の教室で、あなたの「からだリセット」を応援します！



全 3 回で、からだをまるごとリセット！

こんな方におすすめ！

- ☒ 体重や腹囲が気になる
- ☒ 20 歳の頃より体重が増えた
- ☒ メタボを予防したい

対象者 羽島市に住民登録のある 65 歳以下で
体重や腹囲が気になる方や
20 歳の頃より体重が増えた方

会場 羽島市保健センター

受講料 無料



日 程 (全 3 回コース)

第 1 回 10 月 2 日 (金) 13:30~15:00

持ち物：直近の健診結果（お持ちの方のみ）

第 2 回 11 月 20 日 (金) 10:30~12:00

持ち物：普段使用しているご飯茶碗

第 3 回 12 月 7 日 (月) 13:30~14:30

持ち物：動きやすい服装、水分補給できるもの

申込締切 9 月 25 日 (金)

自分のカラダを知ろう！

～健診結果とメタボの関係～

第 1 回



- ・身体測定・体組成測定・血圧測定
- ・健診結果の読み方講座
- ・全身の健康とお口の健康との関係

食事をリセット！

～今日からできる食べ方のコツ～

第 2 回



- ・食品サンプルを使って、食事バランスを楽しく学ぼう (SAT システム体験)
- ・バランス食のポイント講座
- ・試食体験

体を動かしてリセット！

～続けられる運動習慣づくり～

第 3 回



- ・運動を続けるコツ講座
- ・自宅でできる運動プログラム

お申し込み方法

電話

058-392-1111
(内線 5302)

窓口

羽島市役所
子育て・健幸課
(1 階 33 番窓口)

Web

こちらの QR コード
からお申し込みください

