



健診の結果が気になる…  
もっと美しいからだをつくりたい…  
これを機に健康に向けて  
行動したいあなたに

# ヘルスアップセミナー

自分に ちょうどいい 健康習慣スタート! 「コツコツコース」



## 講義

食事や運動について、正しいシェイプアップの知識を医師や栄養士、健康運動指導士等の専門職から学べます。



## 運動体験

筋トレや有酸素運動やストレッチを行います。本セミナー参加者は、にこ♥ふるの軽トレーニングルームの利用資格証を取得できます。  
※コースによって内容が変わります



## 参加者同士の情報交換

グループワークを通して参加者同士の交流を深め情報交換ができます。ご自分の設定した目標に向けてモチベーションを高めます。

【お申込み・お問合せ】 鶴岡市健康課

TEL 0235-35-0149

詳しくは裏面をご覧ください

## 日程



めざせ! -2kg!

		1	2	3	4	5	6	7	8
午前 コツコツ コース	9:30~	自分にあった食生活と運動を見直すチャンス!							
	11:30	9/9(水) この日のみ 13:30~ 15:30	9/25 (金)	10/6(火) or 10/9(金)	10/23 (金)	11/6 (金)	11/13 (金)	11/27 (金)	12/4 (金)

## 参加条件

BMI: 身長と体重のバランスをみる指標  
 $\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$ で計算

年齢 69歳以下

身体面 BMI(肥満度) 24~31 未満 または  
 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上の方

- これまでに本セミナーを修了していない方
- 3か月で-2kg以上の減量を希望されている方
- 鶴岡市にお住まいで、全日程(全8回)に参加できる方
- 服薬中の方は、必ず医師と相談された上でお申し込みください
- 医師より運動を禁止されている方はお申し込みできません

会場 鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる

参加費 1,500円(全8回を通して)

申込み 鶴岡市健康課 (鶴岡市泉町5番30号 にこ♥ふる内)



TEL 0235-35-0149(直通)

電子申請はこちらから

締切 コツコツコース 8月20日(木)

※申込時、身長・体重・体調面等について詳しくお聞きます

※選考の上受講決定した方に、各コース開催の10日前頃にご案内を送付いたします

鶴岡市ホームページ「お役立ち健康トピックス」は  
 こちらからご覧ください→

