



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

自分にあった  
コースを  
選べます!

活発に動いて脂肪燃焼&筋力アップ

運動が苦手でも無理なくできる

「がっちりコース」 or 「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

		1	2	3	4	5	6	7	8
夜	がっちり コース 19:00~ 21:00	活発に動いて脂肪燃焼&筋力アップ							
		6/1 (月)	6/11 (木)	6/23(火) or 6/25(木)	7/2 (木)	7/16 (木)	7/30 (木)	8/6 (木)	8/20 (木)
午前	コツコツ コース 9:30~ 11:30	運動が苦手な方でも無理なくできる							
		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

年齢 69歳以下

「がっちりコース」主に64歳以下の働き盛り世代におすすめ!  
3か月で-4Kgを目指します  
「コツコツコース」69歳以下の幅広い年齢の方におすすめ!  
3か月で-2kgを目指します

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
- 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 がっちりコース 5月11日(月)

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します

※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→

