

3 か月で - 3 kg めざす

ヘルスアップセミナーのご案内

これまで1500人以上が受講

- ◎全8回
- ◎医師、栄養士、健康運動指導士による講義
- ◎減量・筋力アップに効果的な運動体験
- ◎保健師、栄養士が個別にサポート

3 kg 減量で
健診結果が改善



医師・栄養士・健康運動指導士による講義



ウォーキング、ソフトエアロビクス、ストレッチ、筋力トレーニングなどの運動体験



にこふる軽トレーニングルーム
利用資格講習
(利用資格証をお渡しします)



参加者同士の交流

「参加して良かった!」参加者の声より

- ★毎日体重計に乗るのが楽しみになった
- ★食生活を見直すことができ健診結果が改善した
- ★気持ち良く体を動かし楽しかった
- ★他の参加者の話を聞いて励みになった

参加費

全8回通して

1,500円

会場

鶴岡市総合保健福祉センター

にこ♥ふる

参加条件

日程・申込みは裏面をご覧ください

- ◎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、女性90cm以上の方
- ◎その他 鶴岡市にお住まいで減量を希望する方
全日程(全8回)参加できる方
これまで同セミナーを修了していない方

※服薬中の方は、必ず医師と相談の上お申込みください
医師から運動を禁止されている方は参加できません

日程

コース	時間	回数 ※3回目はどちらか1日							
		1	2	3	4	5	6	7	8
夜	19:00 21:00	6/4 (水)	6/12 (木)	6/24 (火)	7/3 (木)	7/17 (木)	7/31 (木)	8/7 (木)	8/21 (木)
				6/26 (木)					
午前	9:30 11:30	9/10 (水) <small>この日のみ 13:30 15:30</small>	9/25 (木)	10/2 (木)	10/16 (木)	10/30 (木)	11/13 (木)	11/27 (木)	12/4 (木)
				10/3 (金)					

**申込み
問合せ**

鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内)

- 電話 0235-35-0149 (直通)
- FAX 0235-25-7722
- 電子申請 右記の二次元コードからお申込みください



締切

夜コース : 令和7年5月16日(金)
午前コース: 令和7年8月22日(金)

申込み時、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、受講決定した方には、各コース開催日の10日前頃に詳しいご案内を送付いたします。

FAX 送信書		令和7年度 ヘルスアップセミナー申込書	
希望コース	夜コース ・ 午前コース		
ふりがな			
氏名	男 ・ 女		
住所	鶴岡市		
生年月日	年 月 日		
日中連絡先			

※体調面等を詳しくお聞きしたいので、日中連絡のとれる電話番号の記載をお願いします。
電話連絡で確認ができましたら申込み完了となります。