

だんだんスリム教室

食べたい飲みたい！でもお腹まわりが気になる...あなたにおすすめ
 ダイエット、一人ではなかなかできない、続かない皆さんをお手伝い
 3回講座で、まずはスリムになるきっかけづくり、仲間づくり始めませんか。

保健師・栄養士・健康運動指導士が

“じっくり、ゆっくりチャレンジ”をお手伝いいたします。

ちょいやせた
 自分を思い浮か
 べてみよう

日程	時間	場所
9月27日(土)	9時30分 ~ 12時 昼食後解散	JA鹿児島県厚生連 健康管理センター 鹿児島市与次郎1-13-1 (吹上庵 となり) 1階研修室 でお待ちしています。
10月25日(土)		
11月29日(土)		



受講料、
 対象者は？
 何名まで？



準備していただくもの

- ・筆記用具
- ・運動のできる服装でお越し下さい。
(帽子、タオル含む)
- ・歩数計をお持ちの方はご持参ください。

1人1回1,000円

(資料、毎回違うヘルシーメニューの弁当付)

ただし先着20名まで

- ・肥満、メタボリックシンドロームが気になる方
- ・3回とも受講できる方

申込はこちらまで
 電話か FAXで！

TEL 099-256-1135

FAX 099-252-5632

厚生連健康指導課

『だんだんスリム教室』申込書

氏名(ふりがな)

生年月日 S・H 年 月 日 (年齢 歳)

連絡先(自宅 ・ 携帯 ・ 職場)

確認事項

身長 cm 体重 kg
 歩数計(有 ・ 無)

当センターでは、個人情報保護法の趣旨を尊重し、「個人情報取扱規定」等を定め、個人情報を厳重に管理しております。