

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♪

やせるのいつ？
今でしょ！！

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。

日程	時間	場所
9月26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24日(土)		
11月28日(土)		



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。

受講料、対象者は？
何名まで？



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

昨年までの受講者
からこんな声が…

体調がよくなった！よく眠れるようになった！
むくみがなくなった！
実践的な研修で、運動や食事に関心をもつよう
になった。ウォーキングを再開した。

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。