

代謝アップLabo (ラボ) で、

ウォーキングが楽しくなる体、手に入ませんか？

参加者の声

- ✓正しいウォーキングについてわかる
- ✓自分に必要な運動がわかる
- ✓運動だけではなく健康な生活習慣(食事・睡眠・代謝)を獲得するコツについても学べる
- ✓仲間がいるから頑張れる、悩みを共感できた
- ✓理学療法士・栄養士・保健師のサポートが嬉しい



日程

10月	11月	12月	1月	2月
3日(金) 16日(木) 28日(火)	14日(金) 25日(火)	9日(火) 24日(水)	13日(火) 26日(月)	10日(火) 24日(火)

※毎回テーマを変えての講話を行います。全11回の内容となっています。
※参加料無料

場 所 徳育保健センター
(2階 徳育ホール)

持ち物 健康診断の結果
(血液データがわかるもの)
水分・汗ふきタオル

定 員 35名

※ 運動できる服装・靴でお越しください。
※ 通院中の疾患がある方は、担当医に相談してからお申し込みください。

教室の流れ(予定)

9:30~ 受付
10:00 講話
(テーマ:基礎代謝・筋トレ・おやつ・野菜・睡眠など)
10:15 運動
10:35 グループワーク
11:00 終了



【申し込み・問合せ先】 申し込み期限 **9月26日(金)**

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

- ※申し込み時に健診結果が必要です
- ①右の二次元コードから電子申請
- ②下記連絡先に電話で申し込み

★ 電子申請はこちら

