



秋から  
始める

## 生活習慣改善のきっかけに! 生活応援教室参加者募集

健康診断の結果から…

「毎年、徐々に悪くなってきているかも。」「体重がだんだん増えてきている。このままでは。」

「自分なりに気をつけているのに、改善しない。」「今の体力を維持したい。」

こんな悩みをお持ちの方々に今年は、2つの生活応援教室を準備しました。

### 男性限定 先着5名

#### 働き盛りの男性向け

筋トレや運動を始めたい。すこやかセンターのトレーニングルームを活用したいが、オリエンテーションを予約するのが面倒。

スマホ用



携帯用



▲申込み  
QRコード

●日時：10月28日(土)午前10時30分～11時50分頃

●対象者：村内在住の30～69歳までの男性

●内容：①健康運動指導士による運動講話  
②トレーニングルームのオリエンテーション  
③トレーニングルームによる運動体験

●特典：トレーニングルームのオリエンテーションを同時に受けられるため、  
次回からは自由に利用できます。

●持ち物：運動しやすい服装と上履きの運動靴。飲料・タオル。  
トレーニングルームの利用料として200円

●場所：すこやかセンター内保健センター・トレーニングルーム



### 女性限定 先着5名

#### 家族の食卓を担っている・おやつがやめられない女性向け

夫の健康や家族の健康も気になる。どんな食事を作れば良いの。おやつはどうしても食べたい。何を選んで、どんな時間帯なら良いの。

スマホ用



携帯用



◀申込みQRコード

●日時：10月24日(火)午後1時30分～3時頃

●対象者：村内在住の30～69歳までの女性

●内容：①管理栄養士による栄養講話  
②低カロリーのお菓子の試食

●特典：女性ならではの悩みを相談できます。女性にはうれしい試食付き。

●場所：すこやかセンター内保健センター



#### ●申込み方法

すこやかセンター内保健福祉課へ電話または窓口へ直接申込みいただくか、QRコードから電子申請による申込みもできます。

●申込み締切 10月20日(金)