



## 生活応援教室参加者募集

1

近年好評いただいているすこやかセンターのトレーニングルームのオリエンテーション付き教室・・・トレーニングルーム利用したいけど、オリエンテーションの予約が面倒、1人で行くのは抵抗があるという人におすすめです。

先着5名



**日時** 9月15日(日)午前10時～受付 終了正午頃

**対象者** 在住の30～69歳までの方 性別は問いません。

**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・上履きの運動靴・飲み物・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2階保健指導室・トレーニングルーム

2

専門スタッフによるあなたのためのプランを一緒に考えます。

- ・国家資格を取得した管理栄養士からの食事アドバイス
- ・健康運動指導士トレーナーからの運動アドバイス
- ・保健師が健診結果からあなたの健康の問題点を見つけます



**日時** ①9月5日(木)午前10時～正午頃

②9月5日(木)午後7時～8時30分頃

※①または②のうち都合のよい時間をお選びください。

**対象者** 在住の30～69歳までの方 性別は問いません。

**内容** ①健診結果からの病態説明  
②管理栄養士による栄養講話・試食  
③運動指導士からの運動実践

**場所** すこやかセンター内保健センター

●**申込方法** すこやかセンター内保健環境課へ電話(☎52-1001)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。

●**申込期限** 8月30日(金)

8月は『食品衛生月間』です。