

村民  
限定

無料

健康運動指導士はじめ保健師・管理栄養士・歯科衛生士等  
村の専門職が、あなたの健康生活を応援します！

30～50歳代の方におすすめ



## 生活応援教室

# 『ウエスト引き締め

# ヒット HIITトレーニング体験』

肥満は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの病気のはじまりです。  
お腹まわりが気になる方、今のうちから予防したい方どちらでも参加できます。  
※HTTI (High Intensity Interval Training) : 短時間・高強度インターバルトレーニング

日時：令和6年9月18日（水）

午後2時～3時30分頃

場所：飛島村すこやかセンター1階集会室

健康講話  
健康相談

約10種目のトレーニング

ヘルシー  
おやつ試食

申込方法 **★締め切り 9月9日（月）先着10名★**

方法① すこやかセンター内保健環境課へ電話または窓口申込み

方法② 二次元コードから申込み



～当日について～

当日は、動きやすい服装でお越しください。（靴は外履きのもの）

持ち物 ・水やお茶など水分補給できるもの ・汗拭き用タオル ・健診結果、お薬手帳（お持ちの方のみ）

「+10（プラステン）※」を  
1年間継続

※今より10分多く体を動かそう

1.5～2kg減の  
効果が期待