

ウォーキングで
すっきりボディ 目指しませんか?!

『小郡美ボディ倶楽部』

無料

1日8,000歩で 健康と美を手に入れる!!

～山口市健康増進課とタイアップ! 活動量計を身に付け、健康づくり～

期間は
3か月間

活動量計
無料貸与

身体活動
量と質

専門家の
指導充実

対象者

- 小郡地域内在住在勤の大人
- 9月～11月の5回の講習に参加できる人
- すっきりボディを手に入れたい人
- メタボやメタボ予備軍の人
- 体力の衰えを感じている人
- 健康習慣を身につけたい人
- 健康を維持したい人

事業プログラム

9/3 (土) 13:30～	健康講座「活動量計で健康づくり」 ・保健師による講座と面談 ほか
9/10 (土) 13:30～	運動講座・実技「ウォーキング指導」 ・健康運動指導士 ほか
9/28 (水) 19:00～	講座「靴の選び方」 <個別指導有り> ・シューフィッター ほか
10/29 (土) 13:30～	栄養講座「クイズで楽しく学ぶ! メタボ予防」 ・管理栄養士 ほか
11/30 (水) 19:00～	終了式「振り返りとまとめ」 ・保健師による健康チェック ほか

*会場はいずれも小郡地域交流センター2階視聴覚室

結果にコミットしませんか??

申し込みはお早目に!!

締切 8/10 (水) 先着 40名

主催 : おごおり地域づくり協議会 体育部会

申し込み : 山口市小郡下郷609-1 TEL/FAX 976-8588
(氏名・住所・生年月日・電話番号をご連絡ください)

共催 : 山口市 健康増進課