

さあ 始めよう 健康づくり!

やせナイト塾 (全5回コース)

健康的にやせるため、食事や運動のポイントを
1か月で分かりやすく学ぶことができる「夜間開催」の教室です

開催日

木曜日 19時から 2時間程度

※要予約 詳しい開催日程はお問い合わせください

会場

あいれふ4階 健康運動室

受講料

1,000円

食事選択学習の様子



スケジュール

1 回目

- 血圧、体組成計による筋肉量等測定
- 体力測定
- 生活習慣チェック

2 回目

- 血圧測定
- 体力測定結果説明
- 運動についての話
- 効果的にやせるための運動実習

3 回目

- 食事についての話
- 料理モデルを利用した食事選択学習

体組成計(インボディ)



4 回目

- 血圧測定
- 1か月の振り返りまとめ
- 運動実習

5 回目

- 血圧、体組成計による筋肉量等測定
- 体力測定・結果説明
- 3か月の振り返り

3か月後

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4F

<http://www.kenkou-support.jp>

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

あいれふ

検索



福岡市健康づくりサポートセンター 行
Fax (092)751-2572

 やせナイト塾 申込み書 

ふりがな			
氏名			男・女
住所	〒 —		
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
電話番号	()	—	
Fax	()	—	
希望される受講月	月		

.....
医療機関からのご紹介の場合は、医療機関名をご記入ください。
.....
電話番号 () —
.....

★事前に、担当者から生活状況等に関するお尋ねのお電話を致します。