

たのしく学んで健康づくり

# 健康スリム 倶楽部



受講料  
無料!

参加者には管理  
センターでの食事  
付き!!



## こんなあなたにオススメです!!

- 子育てや仕事で忙しくて、自分の健康のこと、後回しになっているかも.....
- 就職してから体重が増える一方で.....
- 体重が気になって食事を減らしても、つついお菓子を.....
- 学生時代のジーンズ、またはきたいな.....
- 家族にも健康でいて欲しいけど、食事とかどうしたら良い?



- 内 容 ※豊見城中央病院附属健康管理センター委託事業  
○医師による講話 ○管理栄養士による講話 ○健康運動指導士による講話と実技
- 場 所 豊見城中央病院附属健康管理センター 豊見城市字豊崎3番49

■対 象 : 20歳~64歳の働き盛り・子育て世代の方(豊見城市民)

※妊娠中の方や医師から運動制限の指示がある方は安全管理上、対象外になります。

■定 員 : 限定15名(完全予約制) ※応募者多数の場合は選考し、個別通知します

■開催日時 : 第1回 令和3年9月4日(土) 10:00~14:00

(申し込みめきり8/26 木)

第2回 令和3年11月21日(日) 10:00~14:00

(申し込みめきり11/12 金)

第3回 令和4年2月19日(土) 10:00~14:00

(申し込みめきり2/10 木)

※受講は1人1回のみに限らせていただきます。



お電話(098)850-0162 健康推進課

または「申込書」を次のいずれかの方法で提出

①窓口で提出(豊見城市役所2階)②メール③FAX

メールアドレス:yobou-g@city.tomigusuku.lg.jp FAX(098)856-7046

※申込用紙は健康推進課窓口で受け取るか、市のホームページからダウンロードしてください

お申込みは