

# 週末 スリムナイト

生活習慣病は気づかないうちに進行します。「まだ大丈夫」と思っている、運動不足や生活習慣の積み重ねが、将来の健康に影響するかもしれません。これからも元気に過ごすために、今のうちから「運動を続ける習慣」、始めてみませんか？

「週末スリムナイト」は全5回の教室で、ステップ運動を中心にさまざまな有酸素運動を体験し、楽しく体を動かしながら、自分に合った無理なく続けられる運動を見つける教室です。週末の夜、自分の健康のための時間を一緒に過ごしましょう！

全5回

土曜日 18:00～19:30  
(受付 17:30～)

参加費  
無料

対象

64歳以下の筑後市民



治療中の病気がある方は、主治医の許可が必要です

6/27

市保健センター

7/11

チクロス

7/25

チクロス

8/8

チクロス

8/29

市保健センター

## 教室の内容



体組成測定

自分の体を知る



有酸素運動

楽しく体を動かす♪



食事のポイント

バランス良く



健康習慣づくり

無理なく続ける

## 持ってくるもの



水分



タオル



筆記用具



上靴

※会場がチクロスのと き

お気軽に  
お申込み下さい



## 申込み・お問い合わせ

筑後市役所 健康づくり課  
TEL.0942 - 53 - 4231

(受付時間)平日8:30～17:15

電子申請は  
こちら



## 申込み期限

6月15日(月)まで

定員

20人

応募多数の場合  
抽選

