

おなかが出てきた！

運動しなきゃ！



今の自分に満足して いますか??

～たるんできた体とさよなら
する方法、教えます！～

魅せる！俺の・私のボディ教室

「おなかが出てきて気になる、、、」そんなあなたに!!!
メタボ予防についてや食べ方のテクニックお教えします！
また、運動指導のプロが家でできる運動をお教えします♪



無料

対象

牧之原市在住もしくは在勤の人

日時

10月27日（金） ※各時間定員20人

①18時00分～19時30分（20～30代向け）

②19時00分～20時30分（40～50代向け）

※運動強度により時間を分けています。

※対象年齢の時間だと都合が合わない場合、健康推進課へご確認ください。

会場

牧之原市総合健康福祉センター さざんか

内容

1. 体組成・血圧・血管年齢の測定
2. 健康講話（15分程度）
3. 健康運動指導士による運動指導（50分程度）

持ち物

筆記用具、飲み物、汗拭きタオル

※軽い運動のできる動きやすい服装、靴でご参加ください。

申込
方法

■WEB（LoGoフォーム）

右のQRコードを読み取って必要事項を
入力してください（24時間対応）

申込開始：9月25日（月）から



事後測定
あります！！

令和6年1月12日（金）

ぜひご参加ください♪

問い合わせ先：牧之原市健康推進課 ☎0548-23-0024