



講師 健康運動指導士
管理栄養士

田中英幸先生
副島大樹先生による

楽しく

ちょこトレーニング

運動

で見直そう!

食生活

☆こんな人にピッタリ☆

- ☐ 最近、太ってきた
- ☐ 運動不足
- ☐ 血糖値が気になる
- ☐ 自分の活動量が知りたい

- 【時間】 10:00～12:00
【場所】 いきいきほーる
【対象者】 水巻町にお住いで
水巻町国民健康保険に加入している人
【申し込み】 電話 又は Web ※定員20人
申し込み締切は開催日の2週間前まで
【問い合わせ】 水巻町健康課

ちょこトレで
健康になろう!

☎093-202-3212



申し込みQRコード



申し込みは終了
しました

	1クール		2クール	
1回	9	曜日	1月24日	金曜日
2回	1	曜日	1月31日	金曜日
3回	10	曜日	2月21日	金曜日
4回	11	曜日	2月28日	金曜日
5回	11	曜日	3月21日	金曜日