

特定保健指導のご案内～チラシが届いた方のみ受講できます～

おなかスッキリ教室のご案内

放っておくと、こんなリスクが…

そのおなか、
メタボのサインかも！？



生活習慣病の
リスクが高まる



心臓病・脳卒中の
危険性も…



体が重い・疲れやすい
やる気が出ない



今が見直すチャンス！
将来の自分や家族のために
今日から一歩を踏み出しましょう。

あなたの健康を取り戻す
4か月チャレンジ！

おなかスッキリ教室に参加で
理想の自分へ！



生活習慣の見直して
内側から改善

食事・運動・睡眠などバランスよく改善。



目に見える変化を実感

体重・腹囲の変化を確認しながら
モチベーションUP！

4か月後、こんな未来へ！

おなかスッキリ！
笑顔あふれる毎日へ！

- ✓ 体が軽く、動くのが楽に！
疲れにくい体へ。
- ✓ 健康診断の数値が改善！
血圧・血糖・コレステロール値などの
改善が期待できます。
- ✓ 自信がつき前向きに！
やりたいことにチャレンジできる毎日へ。
- ✓ 将来の安心につながる！
病気のリスクを減らし、健康寿命を延ばしましょう。



スタート ◆ ----- 4か月間 ----- ◆ ゴール

教室コース日程

※1か月毎に参加クラスの変更ができます。

コース名	ゆったり運動コース	水中運動コース	しっかり運動コース
コース 内容	運動が苦手な方 運動が久々の方 スタジオプログラムを中心に 無理なく身体を動かします	泳げなくてもOK 水中歩行や水中運動など プールを利用して身体を動かします	ある程度身体を 動かしたい方 ジムやプールを利用し 自分のペースで運動します
回数	週1回	週1回	使い放題

専門家が、あなたに合った
運動と一緒に考え
運動習慣づくりを
サポートします！



参加費 無料

期間 12月～3月

実施場所 コスモスプール
相生市双葉1丁目4-26
23-7180

教室の申し込みは 相生市保健センターへ（ ☎ 22-7168 ）またはWebで



締め切り
11/27
(木)