

理想の体を目指したい方
大募集!!

夏の 大人のカラダ革命講座を 実施します!

こんな悩みをお持ちの方、ぜひご参加ください!

最近お腹周りが
気になってきた方



減量したいけど、
何から始めればいいのか
わからないという方



ダイエットが
三日坊主になっ
てしまう方



前回実施時、
多くのご好評の声をいただきました!

サポートがあったから
継続できた!

同世代の人と仲良く
なれた!



減量に成功できた!

日時 7月2日(水)、16日(水)、30日(水)、
8月13日(水)、27日(水) (全5回)
各日 午前10時～正午

場所 野々島市民センター(野々島防災拠点センター)
合志市野々島4855

参加費 無料

対象 ・40～60歳の合志市民 (R7年度末年齢)
・5回の講座に全て参加できる人
・医師からの運動制限がない人

申込フォームは
こちらから



定員 35名 (先着順)

申込 申込フォーム(<https://logoform.jp/form/x4hQ/970922>)
または電話にてお申込みください

申込期限 6月17日(火)まで

主な内容

1	7月2日(水)	初回測定 (Inbody ¹) 測定、AGEs ² 測定)、講話等
2	7月16日(水)	運動①: ズンバ (クラブこうし)
3	7月30日(水)	運動②: サーキットトレーニング (株アスクメンテナンス)
4	8月13日(水)	運動③: FIGHT DO (コレカラダ)
5	8月27日(水)	最終測定、講話等

※1) 体重、体脂肪量等の体組成を測定する機器

※2) たんぱく質と糖が結合してできる物質で、過剰のAGEsは
生活習慣病の発症や骨折、しわ、たるみの原因となります

問い合わせ先: 合志市役所 健康ほけん課 096-248-1275