

冬の大人のカラダ革命講座

参加者募集！



お正月明け、食事を見直したい人必見

食事メインの減量を目的とした講座です。
仲間と励まし合って理想の体を目指しましょう。



▶とき・ところ・内容（各回とも午前10時～午後1時）

	とき（すべて木曜日）		ところ	内容
1	1月15日	午前10時～ 午後13時頃	合志市 総合センター 「ヴィーブル」	初回測定（Inbody※1測定、AGEs※2測定、ベジチェック※3）、講話等
2	1月29日			減量のための健康料理づくり①
3	2月12日			減量のための健康料理づくり②
4	2月26日			最終回測定（Inbody測定、AGEs測定、ベジチェック）、講話等

※1 体重、体脂肪量など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

※3 推定野菜摂取量や野菜摂取レベルを測定する機器

▶対象

- ・40～60歳の合志市民（令和7年度末年齢）
- ・4回の講座に全て参加できる人

▶参加費 無料

▶募集人数 先着25人

▶申込方法

電話または申し込みフォーム

▶申込期限

12月26日（金）



▲申し込み
フォーム



< 申し込み・問い合わせ先 >

健康ほけん課 健康づくり班

☎096-248-1275