

令和6年度

参加者募集

シェイプアップ 教室&講座

内容 高精度機器を用いた体組成測定※、生活習慣チェック、運動・栄養・保健指導など

対象 20歳から69歳までの市民で医師から運動制限を受けていない方

料金 無料

申込 1月6日から定員になり次第しめきります
健幸保健課(下記参照)までお電話ください

その他 動きやすい服装でおこしてください
教室コースは、室内用シューズをご用意ください

※注意 (体組成測定について)
以下の方は、測定できませんのでご了承ください。
・心臓ペースメーカーや生命維持用機器をご使用の方
・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方
・手のひら、足の裏に怪我をされている方

健康的なシェイプアップ
をサポートします♪



4回シリーズの「教室」と、1回完結の「講座」があります。下記よりお選びください。

4回シリーズ

教室コース

しっかり結果を出したい方向け

	日程	会場
1回目	1月23日(木)	庄内交流センター (室内用シューズが必要です) ★こちらは託児があります。 事前にご相談ください。
2回目	2月6日(木)	
3回目	2月13日(木)	
4回目	2月27日(木)	

【時間】10:00~11:40

【定員】10名

1回完結

講座コース

話を聞いて自分で頑張りたい方向け

申込 記号	日程	会場
A	1月18日(土)	ゆめタウン2F ゆめホール
B	1月26日(日)	立岩交流センター
C	2月7日(金)	穂波交流センター

【時間】10:00~11:40

【定員】20名

お申し込み・お問合せ先
飯塚市健幸保健課 健幸都市係

〒 820-8605 飯塚市忠隈523番地 <穂波支所>
☎ 0948-96-8614 平日8時30分~17時15分