

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<br>(室内用シューズが必要です)<br>★こちらは託児があります。<br>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<br>記号 | 日程       | 会場               |
|----------|----------|------------------|
| A        | 1月18日(土) | ゆめタウン2F<br>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