

第3期生募集

単身者・単身赴任者対象

放課後健康塾

参加費
無料

「最近血糖値が高めになってきた」「体重も右肩上がりだし…」「疲れやすくなった」等々、健康への自信を失いかけているあなたに朗報です。

どけんぽ広島健康支援室では、生活習慣病予防を目的とした体験型の健康教室を下記のとおり開催いたします。少人数で、共に学び、共に食べ、共に身体を動かして楽しくよい健康習慣の獲得を目指しましょう。保健師・管理栄養士がやさしくガッツリ(*^_^*)サポートします。

日 程 平成29年**11月15日、22日、29日**（毎週水曜 **連続3回開講**）

平成30年**2月14日**（水曜）

時 間 18時30分～20時30分（受付18時～）

場 所 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス8階
全国土木建築国民健康保険組合 広島健康支援室

対象者 単身者または単身赴任者で生活習慣病が気になる方。
※原則として4回参加できる方



広島健康支援室

日 程	内 容
1回目 11月15日(水)	入門編 各種測定(体重・血圧等) 夕食の購入(実費ご負担いただきます) 健診結果と生活習慣からあなたの未来を占います?!
2回目 11月22日(水)	食事編～時間栄養学を取り入れて～ 調理済み食品の上手な選び方&利用の仕方 (簡単な実習と試食があります)
3回目 11月29日(水)	運動編～体感しよう運動の効果～ 基町クレド中国新聞文化センターとコラボ! 健康運動指導士が、簡単で効果バツグンの運動を紹介します。
4回目 H30年 2月14日(水)	再会編 頑張った成果を仲間の前で発表しましょう!

申込み及び問合せ 電話でお申込みください。「放課後健康塾」係まで

TEL:082-500-7927

申込締切 平成29年11月2日(木曜)

先着**10名様**で
締め切らせて
いただきます!

どけんぽ

主催 全国土木建築国民健康保険組合 広島健康支援室