

「最近血糖値が高めになってきた」
 「また、お正月太りしてしまった…」
 「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。

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
 健康への意識を高めたい方

参加費
 無 料

日 程	内 容
1月23日 (水曜)	入門・食べて考える水曜日 ひとりでもあったか～い 『一人めしにひと工夫』 体のリズムを整える上手な食事の とり方について ★各種測定 (体重・血圧・血糖など) ★簡単な調理と試食
1月30日 (水曜)	動いて考える水曜日 体感しよう！ ひとりでもできる運動 ★健康運動指導士の先生と 一緒に効果的な運動を体感 しましょう ★3か月後の再会に向けて 目標を宣言しよう

電話または申込フォームで
 お申し込みください



TEL:082-500-7927

申込締切 平成31年1月16日(水曜)

第4期生 10名様募集

放課後 健康塾



日時

いずれも **18:30~20:30**
 (受付18:00~)

- 1回目
入門・食べて考える水曜日
H31年1月23日(水曜)
- 2回目
動いて考える水曜日
H31年1月30日(水曜)

★3回目は**再会の水曜日**
 H31年4月頃を予定しています

場所

広島市中区基町11-13
 全国土木建築国民健康保険組合
 広島健康支援室

