

脂肪燃焼スッキ教室

働き盛り世代を対象に、メタボリックシンドローム及び生活習慣病の改善を行うための運動教室を開催します。楽しくダイエットしたい方はぜひ、ご参加ください。**参加費は無料です。**

こんな方にオススメ!

- ・最近お腹が出てきたな・・
- ・体重が増えたけど、なかなかやせない・・
- ・運動したいけど、一人じゃ続かない・・

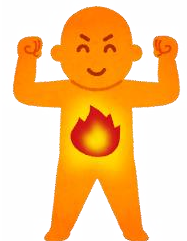


R6年度実施した3か月間限定の教室では、
・体重・体脂肪・脂肪量 が減少した方が**約7割**いました。



○対 象：竹田市在住の概ね30～65歳の方

○日 時：金曜日 18:30～19:30（全12回）
※毎回、健康チェックのため血圧を確認します。
また、最初と最後に体力測定を行います。



8月	22日・29日
9月	5日・19日・26日
10月	3日・10日・17日・24日・31日
11月	7日・14日

○場 所：竹田市総合社会福祉センター（竹田市大字会々1650番地）

○内 容：**有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ**

○準備物品：タオル、水分、室内シューズ

○参加申込：8月18日（月）まで（最大12名）

電話または二次元コードにてお申込みください。

二次元コードは
こちらから👉



問合せ先：竹田市保険健康課 電話：63-1111(内線175)