

無料

要予約

体組成×運動×食事で生活習慣病予防！ —体をつくる3ステップ講座—



体組成測定で自分の筋肉量や体脂肪率を知り、運動と食事のポイントを3ステップで学びます。
体の変化をチェックしながら、生活習慣病予防に取り組んでみませんか？

開催日	内容
10月17日(金)	「はじめよう！運動きっかけ教室」 体組成測定・継続しやすいストレッチ・筋肉トレーニング
12月5日(金)	「代謝アップ！冬をのりきる体づくり」 体組成測定・効果的なウォーキング・代謝アップの食事
2月6日(金)	「定着させよう！運動習慣」 体組成測定・今より+10(プラステン)運動・習慣化のコツ

【場 所】 あいれふ4階 健康づくりサポートセンター にこにこルーム
(福岡市中央区舞鶴2-5-1)

【時 間】 体組成測定13:20～14:00 講座14:00～15:00

【講 師】 健康運動指導士、管理栄養士、保健師

【対 象】 中央区にお住まいの30歳以上の方

※ペースメーカー等の植込み型医療機器装着中・妊娠中の方はご遠慮ください。

【定 員】 各回先着20名

【申込開始】 令和7年10月2日(木) 午前9時～(各回定員になり次第締切り)

【申込方法】 電話(092-761-7340)またはWEB(二次元コード)

体組成測定のための参加も可能です！

時間:各回15:00～ 定員:各回先着15名
(要予約。右記の二次元コードからお申込みください)



<お問合せ先>

中央区保健福祉センター健康課 健康づくり係 電話:092-761-7340

主催:中央区健康づくり推進委員会

