

管理栄養士による

1/31

金曜日

健康講座

肥満改善

～ 脱メタボ ～



どなたでも参加できる**講話 30 分+実技 30 分**の健康講座です。

メタボリックシンドローム（メタボ）についてわかりやすく解説し、予防・改善のための食生活のポイントを講話で、効果的な運動種目や運動量を実技で、それぞれご紹介いたします！

◇開催日時 **令和 7 年 1 月 31 日(金)** 12 : 15-13 : 15

◇開催場所 **東健康づくりセンター**

◇定 員 25 名 **(先着順)**

◇申込期間 1 月 7 日 (火) 9 : 30～ **※定員になり次第締め切り**

◇受講料 **500円**(税込) **※施設利用料は別途必要です**

申込方法

来館またはお電話にてお申込みください。

※FAX の場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所

⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来 館：専用申込用紙

TEL：(011) 742-8711

FAX：(011) 742-8714

お知らせ！



健康度測定を受診されて、減免対象者（施設利用料が免除または減額）となった方は、年に 2 講座を無料で受講できます。★受診日より 1 年間有効 各講座 10 名程度

お問合せ

東健康づくりセンター

〒065-0010 東区北 10 条東 7 丁目 東保健センター 3F ☎ (011) 742-8711

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会