

# 楽しく動いて、健幸、メタボ予防♪

佐倉市

## ヘルスアップ運動教室



～運動教室の3つのおトク♪～



- ① 参加費無料!
- ② 運動指導のプロのレクチャーが受けられる!
- ③ 健康お役立ちリーフレット&ノートがもらえる!

プレゼント😊



### ～教室の内容～

- ☞ 保健師が、メタボやロコモ予防、減量のポイントなどの講義を実施
- ☞ 健康運動指導士が、ラジオ体操やウォーキング、正しい姿勢、簡単な筋トレ、ストレッチ等を指導

### 運動教室のお申し込みは簡単、3ステップ♪

\*申込期限:各コース1回目の1週間前まで



STEP 1	STEP 2	STEP 3
開催日程、会場、申込方法をチェック!	電話またはメールで申し込み! (要予約・先着順)	教室当日、体調を整えて参加!

日程・会場・申込方法など詳細は裏面へ ➡

## 🌸 日程・時間・会場

\*各回定員 15 人

- ・1コース2日間の教室です。2日間の参加が必要です。
- ・実施時間・・・13時15分～16時00分（全コース共通）

	日 程		会 場
	1回目	2回目	
1コース	6月5日(月)	6月26日(月)	健康管理センター
2コース	9月12日(火)	10月2日(月)	西部保健センター
3コース	11月14日(火)	12月6日(水)	南部保健センター
4コース	1月12日(金)	2月1日(木)	健康管理センター
5コース	2月15日(木)	3月6日(水)	西部保健センター

## 🌸 申込方法

### ■方法① 電話

佐倉市 健康推進課 成人保健班（健康管理センター）  
電話：043-312-8228（受付時間：月～金 8:30～17:15）

### ■方法② メール

・下記内容を入力の上、メールをしてください。メール確認後、担当からお電話をします。

- ▶件名：ヘルスアップ運動教室 ○コースの申込み（コース名を入れてください）
- ▶内容：①氏名、②生年月日、③年齢、④住所（字のみ）、⑤日中つながる連絡先

・メールアドレス：[kenkousuishin@city.sakura.lg.jp](mailto:kenkousuishin@city.sakura.lg.jp)

右記 QR コードを読み取ると、メール作成画面がひらきます



## 🌸 対象者

40歳～69歳以下の市内在住、在勤者の方かつ、  
最近の健診の結果で、腹囲や血圧、脂質、血糖値などの値が高かった方。

### 【留意点】

- ※運動をすることによって、持病が悪化する可能性がある方は、お断りする場合がありますのであらかじめご了承ください。
- ※安全のため、当日血圧が高い方、体調不調がある方は、中止・見学をお願いする場合がございます。