

＼健診結果が気になる方、運動初心者の方へ／

ヘルスアップ運動教室

令和8年**10月30日**（金）健康管理センター

令和8年**11月25日**（水）西部保健センター

令和9年**2月4日**（木）健康管理センター

【時間】13：45～15：30（受付13：30～）

▲3回全て同じ内容です。参加回数は1人2回までとなります。あらかじめご了承ください。

自宅でできる筋トレやストレッチ等楽しく運動を続けられるコツを健康運動指導士がレクチャー！

1

開催日程、
会場、申込方法
をチェック！

2

電話または
メールで
申し込み！

3

教室当日、
体調を整えて
参加！

対象の方

- ✓ 40歳～74歳の佐倉市在住および佐倉市在勤者
- ✓ 医師等に運動を禁止されていない方
- ✓ 最近の健診結果で、腹囲や血圧、脂質、血糖値などの値が高かった方など

*当教室は、特定保健指導の一環としても開催します。安全かつ効果的な運動指導提供のため、対象を75歳未満とさせていただきます。また、運動により、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。予めご了承ください。

*教室当日の血圧が160/100 mm Hg 以上の場合は、見学をお願いしております。

お申し込み方法

【担当】佐倉市健康推進課成人保健班
電話：043-312-8228

メール：kenkousuishin@city.sakura.lg.jp

《メール入力内容》

- ◆件名：ヘルスアップ運動教室の申込み
- ◆内容：①参加希望日 ②氏名 ③生年月日 ④年齢 ⑤住所 ⑥日中つながる連絡先 ⑦医師からの運動制限の有無

二次元コードからメール
作成画面がひらきます⇒

