



キックファイト

**脂肪燃焼!!**  
**ストレス解消!!**



ピラティス



エアロビクス

DISCO WORLD



ボールde筋膜リリース



ボールde体軸トレーニング

**正しい知識を習得して  
効率よくシェイプアップ!!**

令和6年度

# かんたん ボディメイクじゅく

『おなかまわりすっきり運動』  
『脂肪をためない食事』(食事の話)

めむろ☆健康ポイント  
**健康目標3**  
対象です!!

- 日程 令和6年12月9日(月)から令和7年2月12日(水) 全12回
- 時間 午前コース10時30分~11時45分/夜コース19時00分~20時15分
- 場所 芽室町中央公民館 2階講堂 他
- 対象者 40歳から64歳(昭和35年4月1日から昭和60年3月31日生まれ)の方のうち、次のいずれかに該当する方

- 令和6年度の特健診受診者で、特定保健指導に該当した方(積極的支援・動機付け支援に該当した方)
- おなかまわりが気になる方(男性85cm以上、女性90cm以上)
- BMI(体型評価)25以上の方

※BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で標準は22.0です。

- 定員 各コース15名(申込者が半数以下だった場合中止いたします)
- スタッフ 運動アドバイザー:(株)オカモトスポーツインストラクター 健康福祉課:保健師・管理栄養士
- 申込締切 11月18日(月)
- 参加料 2,000円(スポーツ保険加入の場合は別途480円)

	日程	場所	内容
1	9月	講堂	かんたんエアロ
2	12月	講堂	ピラティス
3	16月	講堂	DISCO WORLD
4	19月	講堂	キックファイト
5	23月	講堂	太極舞
6	26月	リハーサル室	ボールde筋膜リリース
7	6月	講堂	ZUMBA
8	14月	図書資料室	ボールde体軸トレーニング
9	22月	講堂	かんたんエアロ
10	29月	講堂	DISCO WORLD
11	6月	リハーサル室	キックファイト
12	12月	講堂	かんたんエアロ



こちらのQRコードからお申し込みください!

お問合せ先

芽室町健康福祉課保健推進係  
電話: 62-9723  
メール: h-hoken@memuro.net