

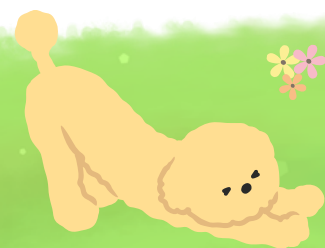
令和8年度

ヘルシーライフ スタイル教室

(全6回)

参加者募集

健康運動指導士や管理栄養士などの専門家があなたの食事と運動の健康をサポートします。全6回を通して、日常にすぐ取り入れやすい運動の実践と栄養のポイントをお伝えします。



参加費

0

円

プレゼントあり

この講座でできること



・講座で学んだことを日常で実践できる



・自分の生活習慣を知り、健康へ



・身体測定を行い変化が見える

日程

全て火曜日

- 1 11/10 10:00-11:45*
- 2 11/17 10:00-11:30
- 3 11/24 10:00-11:30
- 4 12/1 10:00-11:30
- 5 12/8 10:00-11:45*
- 6 1/19 10:00-11:45*

*第1・5・6回目は測定があるため11:45に終了予定です。

内容

※内容が変更となる可能性があります



運動講座…ストレッチ、筋力運動、有酸素運動 など



栄養講座…食事バランスチェック、健康的な食事 など

対象

40～74歳の市民で原則全日程参加できる方
(医師に運動制限の指導を受けている方は主治医へご相談ください)

場所

和光市総合体育館
サブアリーナ

和光市広沢3-1 <駐車場あり>

申込締切

8/24～

10/15 木

- ・お申込み多数の場合は抽選となります。
- ・参加決定者には10月下旬頃に決定通知を送付します。

お申込み

まちかど元気あっぷ

電話/FAX **048-485-8859**

月-木 10:00-15:00(祝日除く)

メール **gennki-up@wellup.jp**

24時間受付可

- ・電話・メールでお申込みできます。
- ・氏名・生年月日・住所・電話番号・コバトンALKOOマイレージ登録の有無をお伝えください。

お問合せ 和光市健康増進センター (和光市広沢1-5-51) ☎ 048-424-9128 ✉ d0401@city.wako.lg.jp