

令和7年度

ヘルシーライフ スタイル教室

(全6回)

参加者募集

運動と食事の専門家が
あなたの健康をサポートします！



参加費

0円



最大

1800ポイント
贈呈

はじめてでも
安心

この講座でできること



・教室でやったことを
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 11/4 10:00-11:45*
- 2 11/11 10:00-11:30
- 3 11/18 10:00-11:30
- 4 11/25 10:00-11:30
- 5 12/2 10:00-11:45*
- 6 1/20 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
ございます



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

9/29～

10/23

木

17:15まで

- ・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 10:30-15:00(祝日除く)

メール gennki-up@wellup.jp 24時間受付可

- ・電話/FAX・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