

さあ始めよう 健康づくり!

# やせナイト塾 (全5回コース)

仕事帰りや家事の後に!  
健康的にやせるため、食事や運動のポイントを1か月で分かりやすく学ぶことができる夜間開催の教室です。

**開催日** 木曜日 19時～21時

※要予約 詳しい開催日程はお問い合わせください

**会場** あいれふ4階 健康運動室

**受講料** 1,000円

## スケジュール



### 1回目

- 体重・血圧・腹囲  
体幹脂肪率・内臓脂肪レベル測定
- 体力測定
- 生活習慣チェック

担当：保健師・健康運動指導士

### 2回目

- 体力測定結果説明
- 運動についての話
- 効果的にやせるための運動実習

担当：健康運動指導士

### 3回目

- 食事についての話
- 各自にあったご飯を計量し1食分を試食

担当：管理栄養士

### 4回目

- 1か月の振り返りまとめ
- 運動実習

担当：保健師・健康運動指導士

### 5回目

- 体重・血圧・腹囲  
体幹脂肪率・内臓脂肪レベル測定
- 体力測定・結果説明
- 3か月の振り返り

担当：保健師・健康運動指導士

3か月後

## 福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073  
福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4F  
ホームページ：<http://www.kenkou-support.jp>

☎092-751-2806





福岡市健康づくりサポートセンター 行  
Fax (092)751-2572

🌳 やせナイト塾 申込み書 🌳

ふりがな			
氏名			男・女
住所	〒 —		
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
電話番号	( )	—	
Fax	( )	—	
希望される受講月	月		

医療機関からのご紹介の場合は、医療機関名をご記入ください。

電話番号 ( ) —

★事前に、担当者から生活状況等に関するお尋ねのお電話を致します。