

お腹周りが気になるあなた！

チャレンジ！

健康づくりセミナー

食生活・運動習慣を見直してめざせ、脱メタボ!!

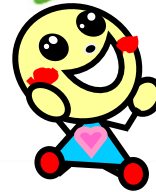
3~6回継続して参加し、内臓脂肪・体重の減少を目指していく教室です。
講義やグループワークなどを通して、仲間と一緒にチャレンジしてみましょう！
保健師・管理栄養士があなたの頑張りをサポートします!!

対象・時間・場所・申込

対象：30歳~74歳の三浦市民
時間：9:30~11:30
場所：三浦合同庁舎内2階
申込：健康づくり課に電話(随時受付中)
☎046-882-1111(内線372・373・374)

皆様一生懸命目標に向かって頑張っているのが刺激になり、自分も頑張れました！

食生活や運動について意識するようになった！



(参加者の声)

内容・日程

内容1

- ・食事と生活習慣病の関係
- ・測定結果の解説
- ・体重1Kgの減らし方 など

~日程~

令和6年 4月9日(火)
7月5日(金)
10月7日(月)
令和7年 1月8日(水)

内容2

- ・健診結果の見方
- ・油についての話
- ・グループワーク(食事) など

~日程~

令和6年 5月7日(火)
8月2日(金)
11月11日(月)
令和7年 2月5日(水)

内容3

- ・運動についての話
- ・食生活についての話
- ・グループワーク(運動) など

~日程~

令和6年 6月4日(火)
9月6日(金)
12月9日(月)
令和7年 3月5日(水)

参加者限定 健康づくりスペシャルセミナー

「身体を動かすって気持ちがいい」

運動は内臓脂肪や体重の減少だけではなく、
高血糖・高血圧・脂質異常症などを
改善する効果もあります。

さまざまな運動を体験できるチャンスです！
スペシャルセミナーも“チャレンジ”しよう！

知らなきゃ損する運動の効果！！

『健康運動指導士』の鈴木裕子先生が、
運動の効果や日常生活に取り入れやすい
実践的な運動を紹介！

手軽にとりくみ運動へのハードルを下げ
ましょう！

日程:令和6年7月2日(火) 午前

令和6年11月26日(火) 午前

場所:潮風アリーナ 研修室



リズムにのって！ズンバ！

『ズンバインストラクター』の大滝由美子
先生が、手軽に楽しくできるズンバを
レクチャーします！初めてでもリズムに
のって楽しくエクササイズできます！

レッツ！ワン・ツー・ズンバ♪

日程:令和6年10月16日(水) 午前

場所:潮風アリーナ 研修室



<持ち物>

室内運動靴(潮風アリーナのみ)、運動のできる服装、
水分、タオル

みうらワクワク！ウォーキング

『ウォークボランティアみうら』の方々が、
あなたの知らない『みうら』を案内してくれ
る！?みうらを堪能しながらワクワクウォ
ーキング！

日程:令和6年5月23日(木) 午前

令和7年1月23日(木) 午前

場所:三浦合同庁舎(小網代の森)

南下浦コミュニティセンター(諏訪神社)



老若男女だれでも楽しいヨガ！

『ヨガインストラクター』の横山紀子先生
が、老若男女問わず楽しめるヨガの世界
へとといざないます！

カラダがかたい人もご心配なく！

ヨガでカラダも心もすっきりしよう！

日程:令和6年8月23日(金) 午前

場所:潮風アリーナ 研修室



至高のトレーニングジム体験！

潮風アリーナトレーニングルームのスタ
ッフがジム内にあるトレーニング機器の
効果と使い方を丁寧に説明します！

正しいトレーニングを行うことで、より
効果的なトレーニング体験をぜひ！

日程:令和7年2月中旬予定

場所:潮風アリーナ トレーニングルーム

