

# チャレンジ!

令和5年度

## 健康づくりセミナー

- ☑体組成計で脂肪量、内臓脂肪レベル、筋肉量、基礎代謝量などを測定し、カラダの状態をチェック!
- ☑健診結果や測定結果を詳しく解説!
- ☑管理栄養士による栄養・食事の講義!
- ☑グループワークを行い、内臓脂肪を減らすヒントを情報共有!
- ☑食事状況や運動状況をチェック!

👉 専門職 (保健師、管理栄養士) があなたの頑張りをサポートします!  
仲間と一緒に健康的に痩せるためにチャレンジ!!

★連続した3回~6回の参加でチャレンジ!★

火曜日	4月11日	5月9日	6月6日
月曜日	7月10日	8月7日	9月4日
水曜日	10月11日	11月1日	12月6日
金曜日	1月12日	2月9日	3月8日

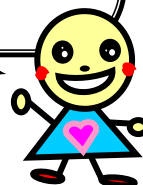
令和4年度改善した人は…  
(腹囲、体重、体脂肪等の減少)

90%!



時間：9時30分~11時30分 (計測時は9時開始)  
申込：健康づくり課に電話【046-882-1111 内線371・372】  
場所：健康ぷらっと【三浦合同庁舎内2階】  
持物：筆記用具、健診結果など

気軽に  
お電話ください!



# 参加者限定 健康づくりスペシャルセミナー

**「からだを動かす楽しさ」**を体験しよう！

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！

運動も**「チャレンジ！」**

## 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5年6月29日(木) 午前**

**令和5年10月5日(木) 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行います！はじめてでもリズムにのって楽しくエクササイズでいます！

それ！ワン・ツー・ズンバ♪

**日程：令和5年11月10日(金) 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

## 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5年5月25日(木) 午前**

**令和6年2月22日(木) 午前**

**場所：初声市民センター(黒崎の鼻など)**

**市民交流センター(河津桜など)**



## ヨガ&筋膜リリース！！

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

また、筋膜リリース体験でカラダを芯から整えましょう！

**日程：令和5年8月16日(水) 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6年2月中旬予定**

**場所：潮風アリーナ トレーニングルーム**

