

## 「メタボ予防運動教室」のご案内

毎月2回、日曜日に健康運動指導士の先生による生活習慣病、メタボリックシンドローム予防のための運動教室を開催しています。

内臓脂肪燃焼を目的とした運動を行っていますので、健診で運動を勧められた方、チャレンジしてみたい方はご参加ください。ご見学も自由です。この機会にぜひ、運動を始めてみませんか？

| 時間 9:30~11:00 |         |       |         |
|---------------|---------|-------|---------|
| R7 4月         | 13日、27日 | 10月   | 5日、19日  |
| 5月            | 11日、25日 | 11月   | 9日、30日  |
| 6月            | 15日、22日 | 12月   | 7日、28日  |
| 7月            | 6日、20日  | R8 1月 | 11日、25日 |
| 8月            | 3日、24日  | 2月    | 8日、22日  |
| 9月            | 7日、21日  | 3月    | 8日、22日  |

※ 天災等で臨時に休講・日程等変更することもあります。

- 場 所 保健センター3階
- 対象者 宇多津町に住民票がある方（事前申込不要・参加無料）
- 持ち物 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

「マイチャレかがわ！」  
健康ポイント対象教室です！



お問い合わせ先：宇多津町保健センター TEL (0877) 49-8008