

宇多津町保健センター

日曜日 開催!

「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	
^{R6} 4月	7日、21日	10月	6日、20日
5月	12日、26日	11月	3日、24日
6月	9日、23日	12月	8日、22日
7月	7日、21日	^{R7} 1月	12日、26日
8月	4日、18日	2月	9日、23日
9月	8日、22日	3月	9日、23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