

限定40名 受講者を募集します！

●**対象者** 町内在住の30歳以上70歳未満の方で下記の①～④のいずれかに該当すること

- ①メタボリック症候群と診断された者およびその予備軍
- ②生活習慣病診断者および予備軍
- ③BMIが25以上
【計算式：体重（kg）÷（身長（cm）×身長（cm））】
（例：身長170cm・体重80kg＝BMI 27.68）
- ④体重（kg）が身長－110以上であること（170cmの場合は60kg以上）

※受講条件 全8回の健康増進プログラムにすべて参加すること

実施内容

3ヶ月間で合計8回の健康講座、進捗管理、トレーニングメニュー

実施場所

上ノ国町スポーツセンター「アリーナ」「研修室」

開催日時

初回 9月5日（19時～21時）

2回目以降 9月12日（水）、19日（水）、26日（水）、10月10日（水）、24日（水）
11月7日（水）、21日（水）【いずれも19時～20時30分まで】

募集人員

30～40歳代 20名
50～60歳代 20名 } 計40名（先着順）

参加費用

2,000円（全8回 保険料・資料代含む）

申込期間

8月6日（月）～14日（火）（受付・8時30分～17時15分 ※土日は除く）
教育委員会事務局に備え付けの申込書類に必要事項を記入の上、上記申込期間までにお申込みください。

●お問い合わせ・申込先 教育委員会事務局 生涯学習グループ

☎ 55-2230

