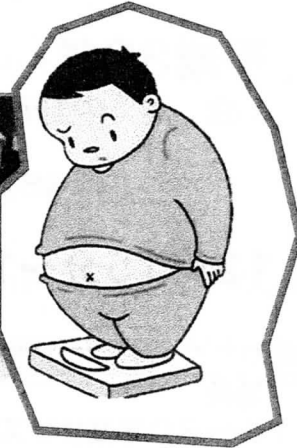


ずくだせ！ダイエット部

参加者募集！

募集期間：平成30年4月3日(火)～4月24日(火)



そろそろダイエットのこと、
本気で考えてみませんか？

対象：本気でダイエットをしたい方 /
18歳以上の肢体不自由のある方 / BMIが25以上の方

★★【BMI (Body Mass Index)の算出方法】★★
⇒⇒ご自身で体重、身長を測る⇒⇒下の式に入れ、算出する。
「体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))」

定員：10名

曜日：金曜日(月2回) (全20回)

時間：13:00～14:00

会場：長野県障がい者福祉センター「サンアップル」(長野市下駒沢586)

参加費：無料

内容：活動量計を活用し、ウォーキング、筋トレ、ストレッチなどのプログラムを実施します。また生活習慣も見直していきましょう！！

申込方法：別紙の「申込用紙」、「健康チェック表」、「誓約書」に必要事項を記入のうえ、

①電話、②郵送、③FAX、④E-mail、⑤事務所まで持参(※②、③、④については必ず着信の確認をして下さい。)にてお申込み下さい。

〒381-0008
長野市下駒沢586
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
担当：三浦 加藤
TEL：026-295-3442 (スポーツ課)
FAX：026-295-3511 (代表)
E-mail sunsport@mx2.avis.ne.jp