

あなたに最適な健康講座の  
お座席を確保しております。  
ぜひご参加ください。

平塚市健康課健康づくり担当

今までと違う！ あなたの考えを変える！  
参加してよかったと思う教室です！

平塚市 土曜日コース 7月13日から開講！

# 「すっきりボディを 手に入れたいあなたへ」

- 「一人じゃ続かない」
- 「正しく教わりたい」
- 「効果を実感したい」
- 「楽しさが欲しい」

本講座は、運動指導のプロを5回お呼びして、自分自身の身体を見直し、  
リバウンドしにくい、科学的根拠に基づく食事や運動の仕方を学びます。  
ためらわずに一步踏み出すことで、あなたの身体も心も変わります！

皆様のニーズに  
お応えする  
オンライン・対面を  
併用した講座です。

土曜日開催

※8月の2日間はご自宅からオンライン受講 (ZOOM使用)  
オンライン端末、インターネット環境、通信料が必要

日付

7/13・20

8/3・24

9/14

対象者

市内在住・在勤の30～59歳で①と②の条件に該当する方  
①BMI 25以上または腹囲が男性85cm、女性90cm以上  
②医師から運動や食事の制限をされていない

時間

10:00～11:30

※初日は講座終了後に試食体験を実施 (12時30分まで)

会場

平塚市保健センター (東豊田 448-3)

監修・講師

スポーツ健康科学博士 株式会社ハイクラス代表取締役  
東海大学体育学部・法政大学非常勤講師

位高 駿夫

内容

体力や体型の改善に効果あり！！  
講座も実技も、誰でもできる内容  
バランスのとれた食事1食分の試食付き

受講料

2,000円

定員  
25名  
(先着順)



申込



←二次元コードからお申し込みください。

申込締切 6/28 (金) まで

定員に達した場合締め切ることがあります。

問合せ先

平塚市健康課 (保健センター)

TEL 0463-55-2111