

令和7年度

# 参加者募集

## シェイプアップ教室

内 容

高精度機器を用いた体組成測定※、生活習慣チェック、運動・栄養・保健指導など

対 象

20歳から69歳までの市民で医師から運動制限を受けていない方

料 金

無料

申 込

1月5日から受付開始

健幸保健課(下記参照)までお電話ください

その他の

動きやすい服装でおこしください

健康的なシェイプアップ  
をサポートします♪



※注意（体組成測定について）

以下の方は、測定できませんのでご了承ください。

- ・心臓ペースメーカーや生命維持用機器をご使用の方
- ・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方
- ・手のひら、足の裏に怪我をされている方

### 4回シリーズ

| 日程              | 会場               |
|-----------------|------------------|
| 1回目<br>1月22日(木) | 穂波支所1階<br>102会議室 |
| 2回目<br>1月29日(木) |                  |
| 3回目<br>2月 5日(木) |                  |
| 4回目<br>2月12日(木) |                  |

★託児があります。  
事前にご相談ください。

【時間】10:00～11:40

【定員】10名

お申し込み・お問合せ先

飯塚市健幸保健課 健幸都市係

〒 820-8605 飯塚市忠隈523番地 <穂波支所>

☎ 0948-96-8614 平日8時30分～17時15分