

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 動きやすい服装でおこしください

※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

健康的なシェイプアップ
をサポートします♪



4回シリーズ

| | 日程 | 会場 |
|-----|----------|--|
| 1回目 | 1月22日(木) | 穂波支所1階 102会議室 ★託児があります。 事前にご相談ください。 |
| 2回目 | 1月29日(木) | |
| 3回目 | 2月 5日(木) | |
| 4回目 | 2月12日(木) | |

【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