

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(月)から受付開始

健幸保健課(下記参照)までお電話ください

※託児希望の場合は1月16日(金)までにお申し出ください

健康的なシェイプアップ
をサポートします♪

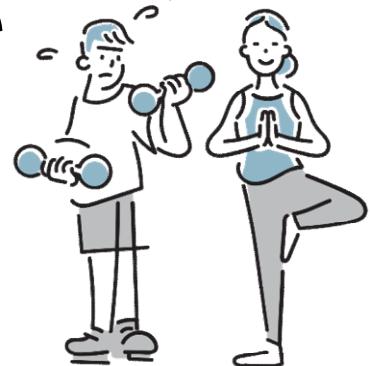
その他の

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



4回シリーズ

	日程	会場
1回目	1月22日(木)	
2回目	1月29日(木)	
3回目	2月 5日(木)	穂波支所1階 102会議室 <small>★託児ができます。 希望される方は1月16日(金)までにご相談ください。</small>
4回目	2月12日(木)	

【時間】10:00～11:40

【定員】12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