

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

**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。
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】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