

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、運動できる靴でおこしてください

※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
2回目	1月29日(木)	
3回目	2月5日(木)	
4回目	2月12日(木)	

★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。

【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