

令和8年度
春季

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

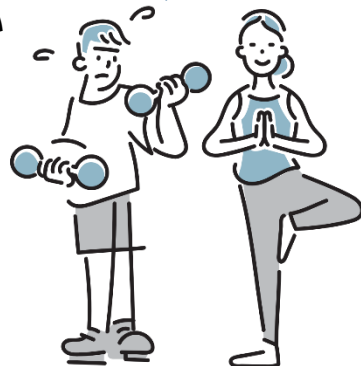
申込 4月1日(水)から受付開始
健幸保健課(下記参照)までお電話ください
※託児希望の場合は4月13日(月)までにお申し出ください

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	4月16日(木)	保健センター健康増進室 (穂波支所) ★託児ができます。 希望される方は4月13日(月)までにご相談ください。
2回目	4月23日(木)	
3回目	4月30日(木)	
4回目	5月14日(木)	

【時間】13:30~15:10

【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