

からだ改造

令和3年度

# 3か月チャレンジ!

参加者  
募集!

期間:令和3年12月1日~令和4年10月31日

《対象者》腹囲が基準以上またはBMI25以上の方で、医師等により運動制限がない74歳以下の方



- ・筋肉をつける!
  - ・お腹まわりを0cm減らす!
  - ・体重を0kg減らす!
  - ・高血糖
  - ・脂質異常
  - ・高血圧
  - ・毎日〇歩 歩く! などなど
- を改善する!

多機能多世代交流センター**運動ルーム 3か月無料利用**ができます。

※登録してある方は、3か月間期間を延長します。

《条件》裏面のチャレンジ目標を立て、3か月後に再計測すること。

## 《利用の流れ》

- ① 目標カードに記入し、住民課へ提出、特別利用券を受け取る。
- ② 運動ルームの機器使用説明(5分程度)を聞けば、**その日からすぐ利用可能**です!
- ③ 3か月後に、運動ルームにある体組成計で計測し、住民課へ提出するだけ。

開館日

水曜日・年末年始以外

**土日もやってます!**

運動  
ルーム

開館時間

平日 午前9時から**夜7時まで** 

**土日祝日** 午前9時から**夕方4時30分まで**

運動だけじゃ痩せない!  
食事アドバイスも  
受けられますよ♪



●申し込み・お問合せ● 住民課 保健師:桐原めぐみ 電話 78-1050

# からだ改造3か月チャレンジ目標

あなたに合ったチャレンジを！

令和 年 月 日

名前		年齢	
チャレンジ目標			
ヘルス	身長：                      cm	体重：                      kg	
	BMI	腹囲：                      cm	

## 3か月後評価

令和 年 月 日

体重：                      kg	BMI	腹囲：                      cm
-----------------------------	-----	-----------------------------

