

警告!! 南部町は生活習慣病関連の医療費が県内トップレベル!



分かってはいるけど始められないあなたを

運動×栄養の専門家が徹底サポート



食とロコトレ生き生き教室

運動

参加者募集中

栄養

若さは姿勢から♪
まずは姿勢を整え
しっかり動けるカラダづくりを

健康運動指導士
松田万里 先生

米子市を中心に、スポーツクラブ・公民館などの運動サークルの活動の講師として活動中。ロコトレ運動教室の講師として、南部町にも元気の種を普及中。



やる気を引き出す食事相談で
日々の食事内容を見直します!!
食コーチング®のスペシャリスト

パルマローザ主宰・管理栄養士
影山なお子 先生

スチュワーデスの仕事を通し食への関心が高まり、退職後管理栄養士の資格を取得。現在「パルマローザ」主宰、大学講師として、全国各地で食コーチングの普及に邁進。

その他にも

- 期間中スポnetのお風呂を利用可能
- 体力測定、血液検査によるデータ比較
- 日々の歩数チェック(歩数計、血圧計貸出)
- 健康セミナー・イベント開催(味の素)
- 食事の写真記録(スマホ貸出)
- 健康ポイント加算(ポイントに応じた景品有り)

などなど盛りだくさんの内容!

■ 対 象 / 60代～70代の男性女性

■ スケジュール / 10月～1月(毎週月・木曜日 13:30～15:00)

■ 会 場 / 南部町総合福祉センターしあわせ2階会議室 ※詳しくは裏面の予定表をご覧ください。

■ 参 加 費 / 月額3,500円 × 3回 (12月・1月は合算で3,500円)

初月分はお申し込み時にお支払い頂きます。11月分からは口座振替をさせていただきます。
口座振替契約は下記金融機関の中での契約となります。指定口座番号・お届け印をお持ち下さい。
(山陰合同銀行・鳥取銀行・JA鳥取西部・ゆうちょ銀行)

■ 申し込み方法 / お申し込みについては下記にお問い合わせ下さい。

■ 申し込み締切り / 2017年9月20日(水)



お問い合わせ／お申し込み先

スポnetなんぶ(南部町総合福祉センターしあわせ内)

☎ 0859-66-5400