

血液さらさら生活



コレステロール
中性脂肪が
気になる方

コレステロール対策を
始めたい方

<年間スケジュール>

内容など		1日目	2日目	3日目
開催月	申込み開始	コレステロール 中性脂肪の話	栄養の話	運動の話 実践
9月教室	9月1日(金) 8:30から	9月19日(火) 9:15~11:00	9月26日(火) 9:15~11:00	10月3日(火) 9:15~11:00
12月教室	12月1日(金) 8:30から	12月12日(火) 9:15~11:00	12月19日(火) 9:15~11:00	12月26日(火) 9:15~11:00

- ◆ 場 所 苫小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 料 金 無料
- ◆ 定 員 15名
- ◆ 対 象 20~74歳の苫小牧市民の方で、医師による運動制限のない方。
1年以内の健康診断結果を持参できる方。
- ◆ 持ち物 1日目：健康診断結果
3日目：動きやすい服装，室内用運動靴，タオル，飲み物
- ◆ その他 運動実践前に、体調確認をさせていただきます。
体調によっては安全のため、運動を見学して頂く場合があります。

<お申込み・お問合せ>

一般財団法人苫小牧保健センター（苫小牧市旭町2丁目9番7号）

電 話：（0144）35-2800

受付時間：8：30～16：30（土日・祝日は除く）