



血液 サラサラ教室

～脂質を減らすワザ伝授します～

40歳以上対象

無料 & どちらか
1日のみOK

申込みは
11/12(火)から
各クラスの1週間前まで

栄養編



先着20名

運動編



先着20名

12/2(月)

開始:10時00分
～11時30分

場所:西尾市保健センター

講師:管理栄養士

申込:右記2次元コード



or

下記申込み先へ電話

明治安田生命さん
ご協力のもと
野菜摂取量を測る
ベジチェック
ができます！



12/17(火)

開始:9時30分
～11時30分

場所:西尾市民げんきプラザ

講師:健康運動指導士

申込:右記2次元コード



or

下記申込み先へ電話

筋肉量・脂肪量を
細かく測る
InBody
(インボディ)
ができます！



【申込み・問合せ先】 西尾市健康課（西尾市保健センター内）

☎ 0563-57-0661

西尾市熊味町小松島32番地

令和6年9月作成