

正しい知識が
あなたを変える

からだリメイク教室

- 運動で健康的にやせよう -

対象 30歳~49歳の女性

BMI (体重÷身長(m)÷身長(m)) が24以上の方

日時 (全7回いずれも月曜日)

9月11日・25日
10月 2日・16日・23日
11月 6日・20日
午前9時30分~11時30分

場所

西尾市
保健センター

講師

運動指導員、保健師

内容

キレイにやせるための運動・講話

未就園児の託児あり

[首がすわっているお子様に限る]

先着12名限定 ▶ 無料

申込み 8.9(水) - 8.23(水)

お申込み・お問合せはお電話、詳細はホームページから

西尾市健康課
(西尾市保健センター内)

TEL. 0563-57-0661



西尾市ホームページ