

からだリメイク教室

やせたいあなたへ。
運動で健康的に減量しませんか。



もっと、
私らしい
カラダへ

対象 30歳～49歳の女性

BMI（体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m）が24以上の方

申込み 8.7(水)～8.21(水)

日時（全7回いずれも金曜日）

9月13日・20日

10月4日・18日

11月1日・8日・22日

9：30～11：30

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

〔首のすわっているお子様に限る〕

先着12名限定 ▶ 無料

〔初めての方優先〕

お申込みは電子申請またはお電話・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