

参加無料！全7回コース

先着  
20名

令和7年度

お腹まわりのうきわ肉を外そう！

# おだわら シェイプアップ チャレンジ



対象

今年度40～69歳になられる  
腹囲が気になる小田原市民のかた

日程

13：30～16：30

(受付13：20～)

①8月1日(金) ②8月8日(金) ③8月20日(水) ④9月5日(金)  
⑤9月24日(水) ⑥10月8日(水)※ ⑦10月22日(水)

場所

生きがいふれあいセンターいそしぎ  
(小田原市酒匂2-32-16)



※10月8日の内容は、健康長寿への社会貢献のため、  
『神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム』の  
一環として(株)JAPAN WELLNESS INNOVATION社の  
協力により実施するものです。

10月8日のみ参加費500円が必要となります。

専門家による充実したコース内容

- ・健康運動指導士による運動実践
- ・栄養・健康教育講座、身体測定

保健師による個別フォローアップ

- ・運動実践や食事内容のフィードバック
- ・めげそうになった時の相談先

【お申込み方法】

下記の電話番号または電子申請

7月7日(月)より受付開始

申込み締め切り

7月25日(金)まで！

(定員に達し次第、申込みは終了します)



こ電  
ち子  
ら申  
か請  
らは



ホームページ

【問い合わせ】小田原市健康づくり課成人保健係

0465-47-4723