

参加無料！全6回コース

先着
20名

令和8年度

お腹まわりのうきわ肉を外そう！

お だ わ ら シ エ イ プ ア ツ プ チ ヤ 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～)

①10月2日(金) ②10月9日(金) ③10月23日(金)

※1 ④11月13日(金) ※2 ⑤12月4日(金) ⑥12月18日(金)

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)



※1 小田原駅周辺のフィットネスジムを利用し、運動実践を行います。

※2 12月4日(金)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

9月7日(月)より受付開始

申込み締め切り

9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
う ら は



ホームページ

【問合せ】小田原市健康づくり課成人保健係

0465-47-4724