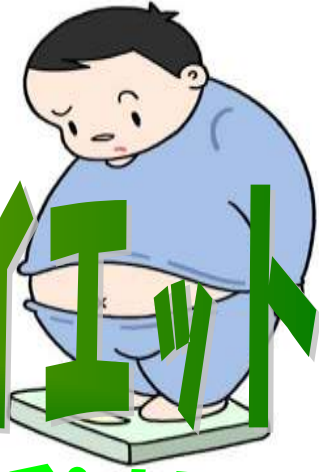


東山田地域ケアプラザ 介護予防教室

# 今日から始めるダイエット

## ～健康的にやせる秘訣～



40歳を過ぎてちょっとポニョ気味になってきた人必見です！！  
肥満は色々な病気の引き金になってきます！  
プロの指導の下 運動療法・食事指導で健康的にダイエットしませんか？

【日 時】 平成24年 11月22日(木) }  
          11月29日(木) } 10:00～11:30  
          12月20日(木) }  
平成25年 1月24日(木) }  
          2月14日(木) }

【場 所】 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
(都筑区東山田270番地 裏面地図 参照下さい)

【講 師】 全米エクササイズ&トレーナー協会認定  
パーソナルフィットネストレーナー 沢田 卓 先生

【定 員】 15名(先着順)

【対象者】 40才から65歳未満の都筑区在住の方

【参加費】 ￥1,000(全5回分)

【持ち物】 水分補給用のドリンク 汗拭きタオル  
動きやすい服装でご参加ください

【お申込】 電話か窓口で下記までご連絡下さい



～私たちがお手伝いいたします～

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
TEL045-590-3788 担当：平田・辻本・飛田





◆ お申込み・問合せ先 ◆

～私たちがお手伝いいたします～  
 東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
 TEL 045-590-3788  
 担当 平田 辻本 飛田