

いきいきとした人生を送るために／ ウェルネス トレーニング

- 参加費 -
無料

健康マイレージ
&
歩得ポイント
対象

65歳までの方におすすめ

こんなあなたにおすすめ！

「手軽に運動を始めたい！」
「内側から健康になる食生活が知りたい！」
「メタボが気になる」
「減量しても効果が出にくい」



脂肪燃焼編

内臓脂肪を燃やす！
効果的な運動をお伝えします。

《講師》 健康運動指導士 安達 菜穂子 氏

日程	場所
令和6年10月4日(金)	挟間健康センター
令和6年10月8日(火)	庄内公民館

会場参加では「体組成測定」で
筋肉量や身体年齢が測定できます！

《申し込み締切》 令和6年9月27日(金)



ひきしめ 筋トレ編

すきま時間で代謝アップ！
筋肉量を増やすコツをお伝えします。

《講師》 TSUDAトレーニングジム 津田 貴之 氏

日程	場所
令和7年3月5日(水)	庄内公民館
令和7年3月7日(金)	湯布院ラックホール

会場参加では「体組成測定」で
筋肉量や身体年齢が測定できます！

《申し込み締切》 令和7年2月25日(火)

やせやすい 食生活編

体づくりは食事から！
効果的な食事をお伝えします。

《講師》 別府大学 津田 克彦 氏

日程	場所
令和6年11月25日(月)	挟間健康センター
令和6年11月27日(水)	湯布院ラックホール

会場参加では「ベジチェック」で
推定野菜摂取量が分かります！

《申し込み締切》 令和6年11月15日(金)



一緒に理想のBODYを目指しましょう！

《対象者》 19～74歳までの由布市民

《時間》 18:30～20:00

《定員》 会場参加:15名
オンライン参加:20名



【申し込み・問い合わせ先】

教室参加をご希望の場合はWEBまたは電話にて事前のお申し込みをお願いします。

●WEB申し込み

教室予約フォーム <https://logoform.jp/form/cUDX/700265>

●電話申し込み／問合せ先

健康増進課 ☎097-582-1120

教室予約フォーム
QRコード

