

土曜日開催！
健康的にスリムアップ！



先着15名
無料

保健師・管理栄養士・健康運動指導士による

3か月間の減量サポート

事前に動画を
チェック！
(約12分)



初 日

みんなで運動！

7月12日
(土)

〈教室参加〉

中 間

スタッフから
応援のお声かけ

8～9月中

〈電話やメール等〉

最 終 日

成果を確認！

10月11日
(土)

〈教室参加〉

初日・最終日に体組成測定・腹囲測定を実施

気軽に相談も
できます！

初日・最終日 会場：藤沢市保健所 2階 / 時間：10時～12時

対 象 藤沢市在住・在勤で以下に該当する方

- BMI25以上、または腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上
【BMI（体格指数）＝ 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m で算出】
- 医師から食事や運動の制限をされていない方

※糖尿病薬内服中の方は対象外です



糖尿病などの生活習慣病を予防！

申込開始 **6月16日(月)**

申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 **保健事業課**

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

FAX：0466-86-6065

Mail：ho-shien@fhmc.or.jp

（氏名・電話番号をご記載ください）



電話 **0466-88-7311**（受付 平日 9:00～17:00）