



保健師・管理栄養士・健康運動指導士による

無料

# 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  
& 目標設定

6月27日  
(土)

〈教室参加〉

## 自己実践

スタッフから  
応援のお声かけ

7~8月中  
〈電話やメール等〉

## 最終日

成果を確認！

9月26日  
(土)

〈教室参加〉

会場：藤沢市保健所 2階 / 時間：10時~12時 / 定員：先着15名  
対象：藤沢市在住・在勤の原則64歳以下で、次に該当する方

- BMI25以上、または腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上
- 医師から食事や運動の制限をされていない方

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出 ※糖尿病薬内服中の方は対象外です



体組成&  
腹囲測定で  
成果を確認♪

健康的に  
スリム  
アップ♪

気軽に相談  
できる！

土曜日  
開催♪

この夏、本気のダイエット

6月1日(月)  
申込開始

## 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 : tokuhoshido@fhmc.or.jp  
(講座名・氏名・電話番号をご記載ください)



↑メール申込  
フォーマット  
はこちら

電話 0466-88-7311 (受付 平日 9:00~17:00)