

プロが教える

カラダスツキリ塾

参加
無料



こんなお悩みをお持ちの方に
おすすめの教室です！

- ☐ 運動を習慣にしたいけど
なかなか続かない
- ☐ 自分に合った運動方法が
分からない…
- ☐ 食習慣の工夫について学びたい！

内 容

- ・運動についての講義
- ・食生活についての講義
- ・筋力トレーニング
- ・有酸素運動(きつめの運動もあり)

など



対 象

市内在住の
18歳以上の人

※心臓病・不整脈、運動制限のある人は、
参加をご遠慮いただく場合があります

定 員

30名程度(最小催行人数 5名以上)

※応募多数の場合は抽選(結果は全員に通知します)

日 時

全て**金曜日 9:30-11:30** 全5回シリーズ
5月30日、6月6日、13日、20日、27日

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。

会 場

勤労者・市民交流センター 本館1階
多目的ホール(日永東1丁目2-28)

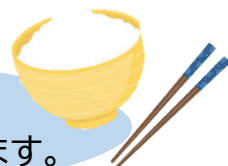
申 込

裏面をご確認の上、お申し込みください

カラダスッキリ塾参加者の声



運動と食生活の大切さをあらためて実感しました。
この講座で学んだ事を習慣化していきたいと思います。



カラダスッキリ塾申し込み方法

※下記1～4のいずれかの方法でお申し込みください。

1 WEBでの申し込み

ホームページの申し込みフォームまたは
右記二次元コードからお申し込みください。

申し込みフォーム



こちらを
読み取り

四日市 カラダスッキリ塾

検索

または

2 電話またははがきでの申し込み

「カラダスッキリ塾参加希望」とお示しの上、
以下の項目を、申込先へお知らせください。



- ①氏名、②年齢、③性別、③郵便番号・住所、④電話番号、
⑤今までにかかった病気、⑥治療中の病気、
⑦服薬中の薬、⑧心臓病・不整脈の有無、⑨運動制限の有無

3 FAXでの申し込み

下記用紙に必要事項を記入後、申込先へFAXで送付してください。

「カラダスッキリ塾」参加申込書			
(ふりがな) 氏名		電話番号	
住所	〒 四日市市		
年齢	20歳未満・20代・30代・40代・50代・ 60～64歳・65～69歳・70代・80歳以上	性別	男・女
今までにかかった病気	無・有(病名:)		
現在治療中の病気	無・有(病名:)		
服用中の薬	無・有(薬名:)		
心臓病・不整脈	無・有()	運動制限	無・有()
申込締切日 令和7年5月13日(火)必着		受付日() 受付者()	

四日市市 健康づくり課

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL:354-8291 FAX:353-6385