

参加
無料

プロが教える カラダスツキリ塾

対象者

市内在住の18歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
主治医に運動不可と判断されている場合は参加できません。

日時

全5回の講座

6月7日、14日、28日、7月5日、12日（毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分まで

内容

運動実技（ややキツめ）、健康づくりや食生活についての講義など

会場

四日市地域総合会館 あさけプラザ
<下之宮町296番地1>

定員

30人

※申込者多数の場合は抽選とします。

その場合は初めて参加していただく方を優先いたしますので、
ご了承ください。

結果は全員に通知します。

（最小催行人数 5人以上）

申込み

申込みフォームもしくは、はがき、電話、ファクス、
健康づくり課窓口（市役所7階）へ

お申込みは
こちら



締切

5月17日（金）【必着】

※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。

四日市市 健康づくり課

TEL：354-8291 FAX：353-6385

住所：〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

受付時間：月曜から金曜（祝日除く）

午前8時30分から午後5時15分





運動を習慣にしたいけど続かない…

自分に合った運動方法がわからない…

そんな方こそ、ぜひ参加してみませんか？

教室中は、保健師や管理栄養士が
みなさんのやる気をサポートします！



こんなことを学ぶことができます！

ストレッチや
スロー筋トレ

正しい
ウォーキング
フォーム

食習慣に
ついて



----- 切り取り線 -----

①教室名：カラダスツキリ塾 申込用紙

②住所	〒		
	四日市市		
(ふりがな) ③名前	()	④年齢	歳代
⑤電話番号	ご自宅()-()		
	携帯電話()-()-()		
⑥今までにかかった 病気	無・有(病名:)		
⑦現在治療中の病気	無・有(病名:)		
⑧服用中の薬	無・有(薬名:)		
⑨心臓病・不整脈	無・有()	⑩運動制限	無・有()

受付日 () 受付者 ()

はがき・ファクスでお申し込みの場合は、上記の内容を記載してください。
※個人情報教室の目的のみに使用します。