

夜の

# 代謝アップ教室

生活習慣病予防のため、運動不足を解消し日常的に運動する習慣を身につけることを目的とした教室です。働いている方も参加しやすい夜の教室になります。ぜひご参加ください。

**対象** 今年度40～69歳で①、②いずれかに当てはまる方

①R7かR8健診結果でBMI25以上の方

②R7かR8健診結果で空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上の方

**日時** 18:50～20:00

※1・6回目は、18:30～に開始します

6回コース（金曜日）

①6月26日

④8月7日

②7月10日

⑤8月21日

③7月24日

⑥9月4日

《タイムスケジュール》

18:30～

受付・健康チェック

（1回目・6回目のみ）

18:50～ 健康講話

19:00～ 運動

20:00 終了

**場所** 河北町職業訓練センター 視聴覚室

**講師** 健康運動指導士 齋藤 裕子 先生

**持ち物** タオル、飲み物、内履き

※動きやすい服装でお越しください

**申込み** 6月15日（月）までに健康づくり係へお申し込みください

参加費  
無料

**お問合せ**

河北町 健康福祉課 健康づくり係

電話：0237-73-5158