

D 運動教室

※①、②のどちらかを選んでください。



① レッツ！beスマート 無料！

8回コース

【内容】ストレッチ体操・有酸素運動・筋トレなどを総合的に行う運動教室です。

【日程】ご希望の曜日・時間を選択ください。

開催期間のうち、8回実施します。

【場所】ふれあい健康館

詳しい日程は申し込み時にご案内いたします。

コース	期間	定員
火曜日コース (9:30-10:30)	11月15日~1月24日	15名程度
火曜日コース (11:00-12:00)	1月17日~3月7日	15名程度
水曜日コース (12:30-13:30)	1月4日~2月22日	15名程度

② スポーツ施設 2,000円 (全12回) 場所：各スポーツ施設

12回コース

申し込み時に、準備物や詳細についてご説明いたします。

施設名	内容	参加費
OKスポーツクラブ 山城	好きな時間に個人で利用することができます。 プール・ジム・スタジオレッスン (一部施設は除く)	2,000円 (3カ月で12回) ※指定金融機関に納付
OKスポーツクラブ 田宮		
OKスポーツクラブ 藍住		
ハッピー徳島		
四銀いしいドーム		

お申し込みいただいた方には**プレゼント**をお渡ししています！

さらに！

今回A~Dのいずれかに申し込み、健康相談を受けていただいた方の中で、令和5年度の健診結果が**改善**した方には

表彰状および1,000円の商品券を令和6年度に送付いたします。

☆改善基準☆(令和4年度の健診結果を基準とします)

(BMI30未満の方) 体重-1kgかつ腹囲-1.0cm

(BMI30以上の方) 体重-2kgかつ腹囲-2.0cm



●お問い合わせ●

徳島市 健康長寿課
 特定保健指導担当 Tel(088)621-5517
 健康づくり担当 Tel(088)621-5521
 健康診査担当 Tel(088)621-5512