

まよなら、わがままボディ

～おなかとおしりが本気出す午後～

運動



栄養



休養



専門のスタッフと一緒に
無理なく健康的なカラダへ。

実践セミナーでは、運動・栄養・休養の3要素から健康運動指導士・管理栄養士・保健師が姿勢改善や健康づくりをサポートします！

＼こんな方におすすめです！／

- ✓ ぽっこりおなかやおしりのたるみが気になる・・・
- ✓ 運動を始めたけれど1人では続かない・・・
- ✓ 身体を整えながら健康づくりをしたい！

実践セミナーと一緒に健康づくりを
始めてみましょう！



(講話 + 運動60分) × 10 回コース

※医学講話と調理実習あり

参加費
+
調理実習材料費

4,714 円 (税込) + 800 円 (税込)

※お支払いは現金のみになります

申込方法は
こちら

WEB申込：11月1日（土）午前0時から
お電話・窓口申込：11月8日（土）午前9時から

- ・予約システムを新規ご利用の方は、アカウント登録が必要です。
- ・登録済みの方は、ログイン後、短期教室からお申し込みください。



短期教室申込

くらしき健康福祉プラザ
健康づくり事業

〒710-0834
倉敷市笹沖180番地

[受付時間] 火・木曜日 9:00～20:00 / 水・金・土曜日 9:00～17:00
[休業日] 日・月曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

☎086-434-9875

テーマ

健康づくり実践セミナー

『さよなら、わがままボディ』

～おなかとおしりが本気出す午後～

対象

18歳以上の倉敷市内にお住まい、
または市内に通勤・通学している方

内容

各種測定と講話（運動・栄養・休養）60分
運動実践（筋トレ・ストレッチなど）60分

※医学講話と調理実習は別メニューで実施します。

◎医学講話

「発汗の秘密－肌にとってのメリットと注意点」
～ワキ汗・手汗でお悩みの方に～

ほう皮フ科クリニック 院長 許 郁江先生



定員

20名（先着順）

日程

令和8年1月9日～3月13日

毎週 金曜日 13:30～15:30

※ただし下記の日程は開催時間が異なります。ご注意ください。

1月21日（水） 14:00～16:00（医学講話、運動実践）

2月13日（金） 10:00～12:00（調理実習）

持ち物

運動ができる服装、ヨガマット、筆記用具、飲み物、タオル

※調理実習はエプロン、三角巾、マスク

会場

くらしき健康福祉プラザ

倉敷市笹沖180番地 ☎086-434-9875



ホームページ



Instagram

