

令和8年度 健康体操教室（特定保健指導対象者）

- 1 当日の体調確認をして、血圧測定をします。
※160/100mmHG以上の場合、体操をご遠慮いただくことがあります。
- 2 感染症が流行した際には、マスクの着用を促したり、会話を控えていただいたりする場合があります。
- 3 こまめに水分補給をしましょう。
- 4 自宅でも運動を続けましょう。
- 5 事前に食事内容を写真または記録していただくと栄養相談がスムーズです。

内 容：栄養相談、筋トレ等 ※初回と最終に体重・腹囲を測定します。

講 師：木村 幸子 先生

会 場：石岡保健センター（2階大会議室）

時 間：午後1:30～2:30

定 員：10名程度（特定保健指導対象者）

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装、運動靴 ※自販機がありません。



メタボ改善コース：後期	
回 数	日 程
第1回	10月5日(月)
第2回	11月9日(月)
第3回	11月16日(月)
第4回	11月30日(月)
第5回	12月7日(月)
第6回	12月14日(月)
第7回	12月21日(月)
第8回	1月4日(月)
第9回	2月8日(月)
第10回	2月15日(月)

石岡保健センター 〒315-0027 石岡市杉並2-1-1 TEL0299-24-1386