

『プロから学ぶおうちエクササイズ』のご案内

生活習慣病を予防するために、食生活や運動等の生活習慣を見直し、改善に向けた取組が効果的です。

専門職の指導が全7回 **3,500円**(※)で受けられる個別講座にご参加しませんか？！
500円で受けられる(1回)お試し講座もあります。お気軽にお申込みください。

(※) 個別講座は、別途受診費用がかかります。詳しくはチラシをご覧ください。

まずはお試し講座から

- ★日時 9月 3日(水) } 2日とも内容は同じです。どちらかお選びください。
 9月18日(木) } 午後1時30分～3時30分
- ★場所 岡谷市保健センター
- ★持ち物 筆記用具・運動のできる服装・飲み物
- ★申込み 随時受付しています。
 (定員になり次第受付終了となります。)
- ★費用 500円

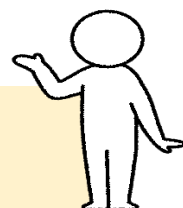
健康ポイント対象事業
 ポイント+電子マネー
Okaya Pay
 オカヤペイ
 200ポイントもらえます

講座の内容

1. 健康的な食生活に関する知識と家庭でできる運動を学びます。
 講師は医療分野の知識と経験豊富な「(株)やまびこスケートの森」管理栄養士と健康運動指導士！
日頃の食事や運動を振り返り、健康的な食事を学び、お家でできる運動を実践します。
2. 一人ひとりに部位別の筋肉量・脂肪量が測定できる『**体組成**』も実施！
3. **お試し講座は、定員10名**のアットホームな講座です！※定員に達し次第、申込みは終了です。
 個別講座は、**ワンツーマン**で学ぶことができ、**一人ひとりにあった**指導が受けられます。

個別講座はメリットいっぱい

個別指導で周りを気にせず参加でき、お家で使える“運動グッズ”もプレゼント！
 詳しくは、別紙チラシ「おうちエクササイズ」をご覧ください。



講座の申込方法については裏面をご覧ください

『講座』申し込みの流れ

STEP1: お試し(1回) か 個別講座(7回) か 選ぶ

お試しか個別かお選び下さい。

受付時に参加日程・時間をお伺いします

希望の日程・時間がすでにお決まりの方は早めのお申込みをおすすめします。

先着順

STEP2: 受付をする

岡谷市役所 医療保険課(窓口)に参加申込書を提出する

同封しました『参加申込書(ピンク色)』にご記入の上、ご提出下さい。

ご不明点ありましたら、
お気軽にお問合せください

STEP3: 日程・時間を決める

受付時に希望日・時間(個別教室)をお伺いします【先着順】

個別講座のみ

STEP4: 運動許可証の記入依頼

『運動許可証』を医療機関に持参し
かかりつけ医に記入の依頼をお願いします

運動許可証の用紙は受付時お渡しします。

お試し講座には、「運動許可証」が必要ありません。 受付で運動可能かお伺いします。

STEP5: 教室参加

集団教室：岡谷市保健センター

個別教室：やまびこスケートの森トレーニングセンター にお越しください。

お問い合わせ

【申し込みについて】 岡谷市役所医療保険課：電話 (0266) 23-4811 (内線 1186)

【講座内容・見学希望について】 やまびこスケートの森トレーニングセンター

：電話 (0266) 24-5210