

**NEW**

健康運動指導士と一緒に  
「減量」を目指した教室が始まります！



# スリムアップ チャレンジ



## 内容

健康に関する講話と運動が学べる教室です。

## 対象者

以下の条件を全て満たす方

- ・ 主治医に運動を禁止されていない方
- ・ 健診結果のBMIが25以上の方
- ・ 75歳未満の方（令和9年3月31日時点）

※運動強度の関係で年齢に制限を設けています。

## 場所

中央公民館 講堂（大子町池田2669）

## 時間

13:30～15:30（受付13:30～13:40）

## 申込み

2026年5月11日～（定員に達するまで）

## 定員

先着50名

## 参加費

2,000円

※受講初日に会場でお支払いください。

【講座当日について】

運動しやすい服装、靴でお越しいただき  
タオル、水などの飲み物をご持参ください

## 講座日程

火曜日 月2回

6月	9日・23日	9月	8日・29日	12月	8日・22日
7月	7日・21日	10月	13日・20日	1月	12日・26日
8月	4日・25日	11月	10日・24日	2月	9日・16日

申込み  
問合せ

大子町役場健康こども政策課  
0295-72-6611