



食事面から運動面までがっちりサポート!!

『生活習慣病にさよなら！健康運動・食事レッスン』

いまや社会現象となりつつある『生活習慣病』。適度に食事制限すればいいと思いませんか？
実は食事と同じ位大事なモノ！それは…適度な運動です！
今回はそんな生活習慣病にスポットをあて食事面から運動面までじっくりとあなたをサポートします！
まずはこのレッスンに参加して自分なりの健康法を見つけませんか？



日程:11/15・29・12/6・13・20 日曜日(全5回)
時間:11:00~13:00(調理)
13:00~15:00(運動)
場所:コスモすまいる北野 研修室/多目的/調理室/プール
料金:実費負担(材料費・施設使用料等)
定員:20名

申込：10月22日(木)より受付
お電話または直接総合窓口にて申込
※先着順にて定員になり次第締め切らせていただきます



11/15	運動	(研修室)	13:00~15:00
11/29	調理	(調理室)	11:00~13:00
12/6	運動	(多目的)	13:00~15:00
12/13	運動	(プール)	13:00~15:00
12/20	調理	(調理室)	11:00~13:00

管理栄養士による栄養指導から運動指導まで
幅広く皆さんと一緒に健康を考えます！

北野複合施設 コスモすまいる北野 指定管理者
九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体