

夏に向けて！

食と運動で 健康ライフ講座

6/6(金) 6/13(金)

18:30-20:15(開場 18:00)

場所
サンウェルぬまづ
4F多目的ホール

参加費
500円

健康講演・測定



Day1 食事に関する健康講演

講師：沼津市健康づくり課職員
(管理栄養士)

Day2 体組成測定 & 健康講演

講師：沼津市健康づくり課職員
(保健師)

代謝促進！運動プログラム



Day1 寝る前の新習慣！リラックス体操

講師：是永 幸恵 先生
(健康運動指導士)

Day2 発散！エアロボクシング！

講師：黒澤 優希 先生
(フィットネスインストラクター)

管理栄養士による夕食つき



〈Day1のみ〉 6/6(金) 18:30～
講演を聞きながら専門家によって
考案された夕飯を召し上がれます。
※講座開始に遅れますとプログラムを
受講できない可能性がありますので、
時間に余裕を持ってお越しください。

定員 30名(応募多数の場合は抽選)

対象 全2回出席できる方(男女大歓迎！)

持ち物 タオル・水分補給用飲み物
動きやすい服装(更衣室あり)

お申し込みはこちら⇒
申し込み期限 5/20(火)



※抽選結果を5/23(金)までにお知らせします。
こちらより連絡がない場合は、電話にてお問合せください。

【お問合せ】 サンウェルぬまづ
共催：沼津市健康づくり課

〒410-0032
沼津市日の出町1-15

☎ 055-922-2020
✉ info@n-plaza.jp



※このチラシに使用している
画像は全てイメージです。