

子育て・働き盛り世代の方へ
未来のために今始めるメタボ改善

参加費無料 先着50名

カラダが変わる! ココロも変わる!

第7回

8月スタート

今年はメール、電話による
リモート支援を行います

GO!5! 健康大作戦

選べる! 日曜コースと平日コース

対象は、18歳～64歳でBMIが25以上の方。約4ヵ月間、個別面接やメール・電話支援、ウォーキング教室を利用して、減量の目標に向かって、取り組んでいただきます。病気等の理由で医師から活動制限の指示がある方はご遠慮ください。

GO!5! 健康大作戦のながれ

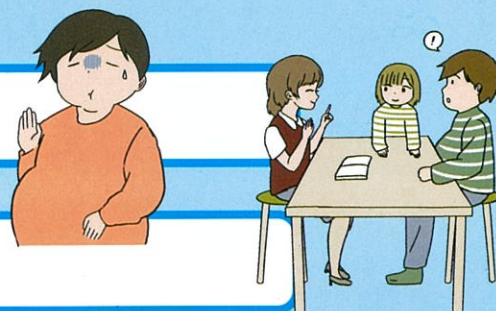
1 電話にてお申し込み

2 初回面接・測定

3 測定、メール・電話によるリモート(遠隔)支援

4 ウォーキング教室と動画による運動支援

5 目標達成



お申し込みは 国立市健康増進課 保健センター

TEL 042-572-6111 (平日8時30分～17時)