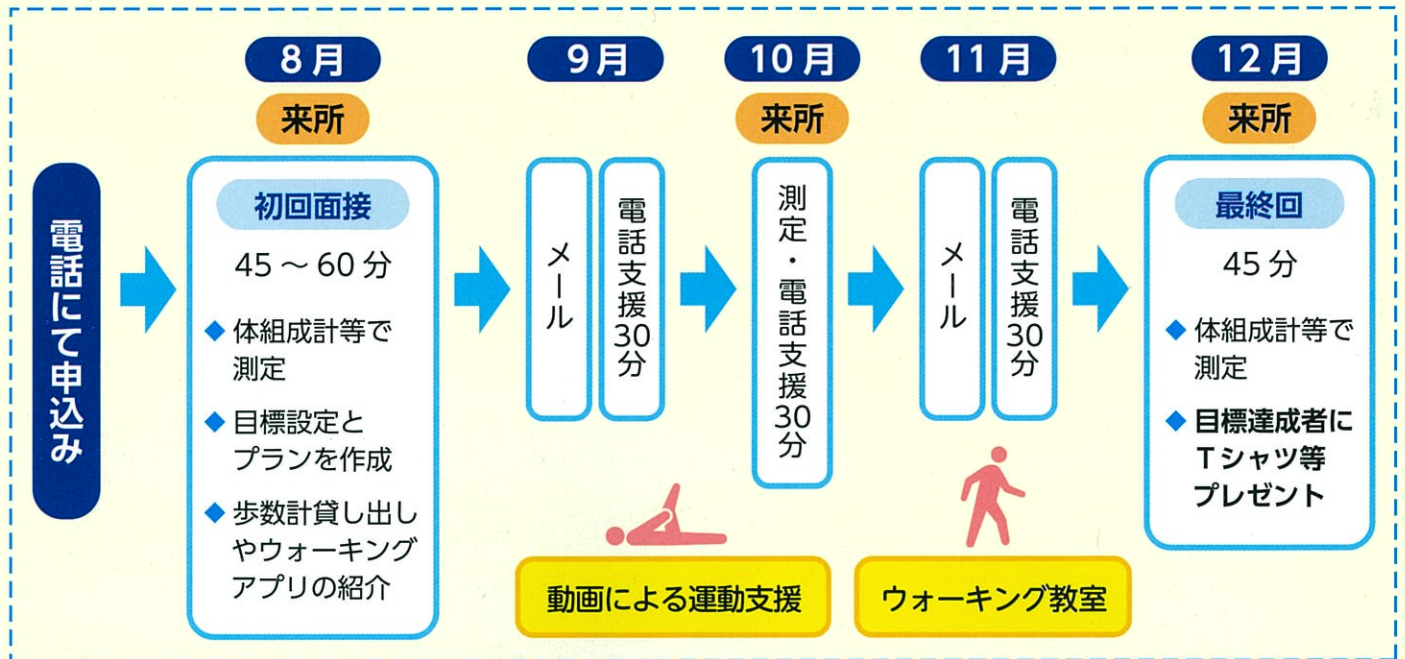


# GO!5! 健康大作戦

子育てや仕事で忙しい世代のメタボ改善!  
約4ヵ月で5%前後の減量を応援します



相談や測定を利用して、4ヵ月間、  
目標に向かって計画にそって取り組んでください

## 測定と電話による支援

お申し込み時に  
日曜コース、平日コースのいずれかを選んでください

場 所	日曜コース		平日コース	
保健センター (測定・面接)	初 回	8月23日(日) または 8月30日(日)	初 回	8月 26日(水)
ご自宅 (電話)	2回目(1か月後)	9月 27日(日)	2回目(1か月後)	9月 30日(水)
保健センター (測定・電話)	3回目(2か月後)	10月 25日(日)	3回目(2か月後)	10月 28日(水)
ご自宅 (電話)	4回目(3か月後)	11月 29日(日)	4回目(3か月後)	11月 25日(水)
保健センター (測定・面接)	5回目(4か月後)	12月 27日(日)	5回目(4か月後)	12月 23日(水)

### ウォーキング教室

11月15日  
(日曜日)

ウォーキング教室講師  
東京女子体育大学  
櫻田 淳也 教授



国際陸上競技連盟公認コーチ  
(CECS レベル I コーチ)

※測定日でご都合の悪い日があった場合、平日8:30～17:00に測定を実施することが可能です。(予約制)  
また、電話でのご質問には随時応じます。