

令和2年度
大間町

『ダイエット講座』

いきいき
健康づくりの集い

のご案内

「ダイエット講座」を開催いたします。
食事と運動両方の視点から健康的に体重を落とすためのお手伝いをします。
下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。

対象者

どなたでも

募集人数

第1部 30名 第2部 30名 **先生による個別指導希望は5名まで**
(治療中などで医師から運動を止められている方は参加できません)

会場

総合開発センター

参加費

無料

持ち物

タオル、飲料水、動きやすい服装・靴、筆記用具

教室の内容

ダイエットに関する講義、演習(運動)、個別指導(希望者のみ)

お申し込み方法

住民福祉課へ、お電話または直接お申し込みください。
※必ず事前にお申し込みください。
個別指導を希望する方は、その旨もお伝えください。



教室の予定

※第1部より第2部の方が運動強度が高いです

日時	テーマ	
(第1部) 13:30 ~ 15:00 (第2部) 18:00 ~ 19:30	講習会	演習会
9月 2日(水)	痩せる方法	ストレッチ
9月 9日(水)	カロリーについて	有酸素運動
9月 16日(水)	食材の選び方、食べ方	エアロビクス
9月 23日(水)	気を付けたい食材	サーキット
10月 7日(水)	筋トレに合う食事	筋トレ
10月 14日(水)	無理のない食事制限	エアロビクス
10月 21日(水)	フリートーク	キックボクシング
10月 28日(水)	まとめ	ダンス

指導講師



えびさわりょう た
蛸沢亮太 先生

青森県三沢市生まれ。函館短期大学卒業。健康運動実践指導者、調理師、栄養士。
現在は函館市内のスポーツクラブや、道南市町村などで幅広く活動。
ハードなエクササイズから高齢者体操まで幅広いジャンルと指導力に定評があります。

参加した方全員にセラバンド・腹囲メジャーをプレゼントします！

申し込み・問い合わせ先

大間町住民福祉課

電話：0175-37-2520