

～3カ月限定～ 全く運動をしていない方！そのまま大丈夫ですか！？

# はじめての運動と食事

こんな心配ありませんか？

- ・お医者さんに運動をするように勧められている
- ・このままの食事でいいのかな？
- ・元気に過ごしたい！ など…



いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには

「運動」と「食事」の両方が大切です。そして、継続することで効果がでます。

自宅でも続けられるストレッチや筋トレなどの運動と食事の知識を身につけて、一緒に「健康づくり」をはじめましょう！

〈開講日〉 毎週火曜日 10:00～11:15 (栄養講話15分+運動60分)

- ・初回時、みなさんのお悩みを把握するために簡単なアンケートを実施します
- ・2回目以降、アンケート結果をもとに食事のお話と運動を行っていきます  
(※栄養講話は毎回行いませんが、希望する方には時間内で個別相談にも応じます)

〈定員〉 10名

〈受講料〉 16,900円

〈講師〉 永瀬 貴大 (ペアール大仙インストラクター)

鈴木 慎吾 (ペアール大仙インストラクター、健康運動指導士)

高橋 由佳 (ペアール大仙管理栄養士)



〔お申し込み先〕  
ペアール大仙  
Tel 0187(63)8600