

なぜ減量する必要があるのか科学的根拠に基づいた健康的かつ効果的な減量の考え方等を紹介!!

過去教室参加者は
平均 **-5kg減量**に成功!!

スマートダイエット 講演会



2018年 **12/14** **金** 開始 18:30 終了 20:30

会場 ウェルシティ市民プラザ5階 大学習室

講師 筑波大学名誉教授 田中喜代次先生

対象 20歳以上

参加費 無料 定員 150人(先着順)

申込先 コールセンター

☎ **046-822-2500**

FAX **046-822-2539**

受付期間 10月11日(木)から12月9日(日)



「スマートダイエットをやりたい!!」という方は、すこやかんのスマートダイエット教室へ



減量のため、適切な食事の量とバランスを知り、運動を取り入れながら食生活の改善を目指します。

スマートダイエット教室に関する問い合わせ
【すこやかん TEL 046-822-4411】

日時 2019年 **1/11** ~ **3/29** 毎週 金曜日(全12回)
18:30~20:30(内容により終了時間が異なります)

会場 ウェルシティ市民プラザ内 学習室、すこやかん等

対象 20歳~74歳(妊娠中の方は除く) 定員24名

受講料 19,000円(運動の回は、別途すこやかん入館料が毎回720円かかります)

申込方法 上記講演会を受講していただき当日、**講演会場でのみ受付**

