令和７年度
５月開講

やせナイト教室

３ヶ月で・・・

体重〇〇kg減 ❤❤

お腹 スリム♪

体力アップ！

減量だけでなく、体力向上や生活習慣病予防
などを始めたい方もお待ちしています！！

対象　40歳以上の方で体重・腹囲が気になる町民
最近、運動不足を感じる町民

時間　19：00～21：00　　参加費　無料

定員　各会場　20名(先着順)

申込方法　電話 または 下記各二次元コード

場所、期間(教室回数)　　申込み締切　5月2日

場所	コスモスプラザ 多目的ホール	三輪小学校 体育館２階
期間	６月４日 ～ ７月30日 全５回(詳細は裏面)	５月28日 ～ ７月23 全５回(詳細は裏面)
申込み		

※ 教室内容は、両会場とも同じ内容で実施します
※ 天候などの状況に応じて日程等変更することがあります

お問い合わせ・申込み　筑前町役場 健康課　（電話）0946-42-6649

令和７年度

やせナイト教室 の内容

健康運動指導士、保健師が皆様をサポート！

両面から支援

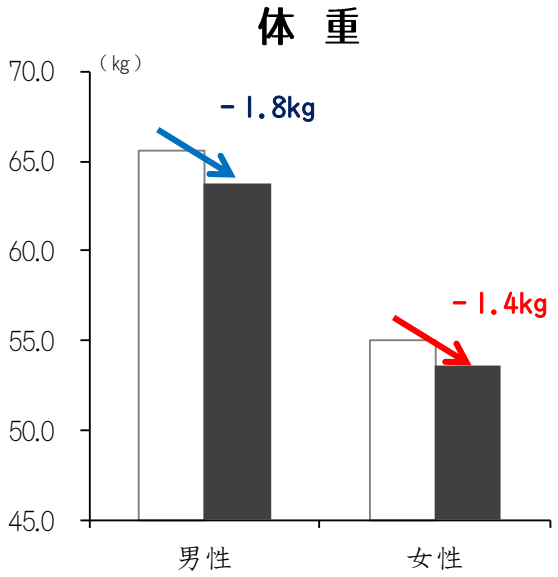
教室（運動・食行動）

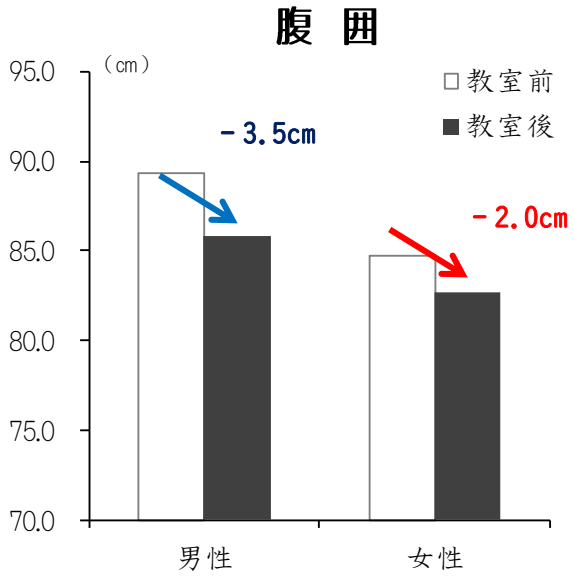
ミニ講話と振り返り　食事指導
形態測定（体重・腹囲）、体力測定
効果的なウォーキング　筋力トレ
リズム体操　等

日常生活（生活活動）

歩数の増加・間食対策
測定結果に応じた自宅でできる
体操・運動の紹介　等

過去のやせナイト教室参加者の効果（18名）





スケジュール

	コスモスプラザ 多目的ホール	三輪小学校 体育館２階
事前 説明会	５月21日（水）	５月14日（水）
1	６月４日（水）	５月28日（水）
2	６月18日（水）	６月11日（水）
3	７月２日（水）	６月25日（水）
4	７月16日（水）	７月９日（水）
5	７月30日（水）	７月23日（水）