＼あなたの「変わりたい」をサポートします！／

先着 30 名

チーム－3キロ

理想の自分への第一歩！！

専門職の講座で効率的に減量しよう！

対象者：次の条件に該当される方

①越谷市在住の 20 歳～74 歳

②腹囲（へそ周囲径）が 85cm 以上
　または　BMI※の値が 25 以上

※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

申込み 9/7～

電子申請はこちらから→

講座の流れ（11月～2月）

初回（11/4）：宣言式・身体測定



自由参加講座（全14回）

例）・マシーンで筋トレ
・栄養の基礎講座
・ながら運動
・ヘルスリテラシー講座

最終日（2/8）：報告会・身体測定



・忙しくて講座に出席する時間がとれない、
・集団での教室は苦手、
・小さい子どもがいて外出は難しい、、
　等で検討されている方へ

「個別でサポート－3キロ」

もあります！

▼保健師が個別にサポートします▼

初回面談　→
　電話・メール・面談　等
　→　最終面談



お問い合わせ先：
健康づくり推進課（越谷市保健センター）
048-960-1100