

参加費 **無料**

定員 **15人** (先着順)

健康的に痩せる サポートします！



適正な**体重管理**で**糖尿病**などの生活習慣病を**予防**しませんか？

初日

生活を振り返り
目標設定

7月29日(月)

〈教室参加〉

中間

担当者から
連絡

9月中

〈電話やメール等〉

最終日

取り組みの
振り返り

10月28日(月)

〈教室参加〉

特典 初日・最終日に **体組成測定・血糖測定** を実施

初日・最終日 会場：藤沢市保健所 2階 / 時間：10時～12時

対象 藤沢市在住・在勤で以下に該当する方

- BMI25以上、または腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上
【BMI (体格指数) = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m で算出】
- 医師から食事や運動の制限をされていない方

※糖尿病薬内服中の方は対象外です

申込開始 **6月28日(金)**

申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 **保健事業課**
〒251-0861藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

電話 **0466-88-7311** (受付 平日 9:00~17:00)

FAX : 0466-86-6065

Mail : ho-shien@fhmc.or.jp

(氏名・電話番号をご記載ください)



メールアドレス