

りふれ健康サポートプロジェクト参加者を募集します

りふれでは皆様の健康づくりのお手伝いとして、参加者に合わせた無理のない運動プログラムを提供する、「りふれ健康サポートプロジェクト」を開催いたします。
日頃より運動不足を感じている方、最近、少し足腰が痛く、カラダを動かすことがおっくうになってきた方など、健康づくりのきっかけ！にぜひご参加ください。

【実施期間】 1月9日（月）～3月31日（金）

【対象者】 18歳以上の住民の方で、お腹回りや体重、血圧、血糖値などが
気になる方

【人数】 25名

特定健診受診者を優先しますが、一般の方もぜひお申し込み下さい。

【場 所】 りふれ 運動プログラム作成後は、自分の生活スタイルに合わせて
運動を継続して下さい

【料 金】 りふれ施設利用料金のみ（健康ポイントカードが利用できます）

【内 容】 ・カウンセリング
・各測定（体組成計、体力測定、腹囲）
・オリジナル運動プログラム作成

【申込み】

下記のりふれ運動指導室へ電話または直接お申込み下さい。随時受付
しています。（12月31日～1月5日は年末年始の為休業日）

不明な点などございましたら、お気軽にお問合せ下さい

りふれ運動指導室（☎82-5555）