

40歳以上の方 必見!!

# 健康教室

3か月でつくる!

## 日程

第1回目: R7.12.11 (木) 第3回目: R8.1.29 (木)  
第2回目: R7.12.18 (木) 第4回目: R8.3.12 (木)

## 講師

❖北村珠美  
(フィットネスインストラクター)



エアロバイク他、器具を使ったトレーニングあります♪



基礎代謝は筋肉量で決まる!  
「何もしなくても痩せる」身体づくりの一步を  
踏み出すきっかけを応援します☆

❖青山寿江  
(管理栄養士)



～人生100年時代～  
カラダは食べたもので出来ている。  
賢い食べ方を知って  
『健康ボディで人生をHAPPY』  
にしませんか?  
あなたの可能性を引き出します!

## 時間 & 場所

午後4時～5時 阿嘉離島振興総合センター

# 健康ボディ

目指すは脱メタボ 

