

スリムな身体を手に入れよう！！

# パワーシェイプ 参加者募集

初回の参加が  
必ず習慣化につながる！！

みなさんは体重を2キロ減らすことができますか。

身体が変われば笑顔も変わるでしょう。

今日からの一歩が未来を変えるでしょう。

さあ、一緒にトライしましょう。

明日からの楽しい日々のために。



【参加資格】※以下のすべてに該当する方

①小浜市国民健康保険に加入されている40歳以上の方

②R7年度小浜市の特定健診を受けられた方

③ 腹囲男性85センチ、女性90センチ以上の方

または、

20歳から体重が10キロ以上増えた方

小浜市健康管理センター

## 4階 リリ・オリナス

小浜市南川町4-31

TEL.0770-64-6150



# 専門知識と個別カウンセリングで あなたの健康習慣をサポート

私たちリリ・オリナスでは、理学療法士・運動指導士・栄養士などの各専門職がチームを組み、長年のリハビリや運動指導の経験を基にあらゆる方向からお客様の健康のためのサポートを行います。 リリ・オリナス スタッフ一同

2階で健診を受けられた後など、いつでもお気軽にお寄りください。



6日回目までの内容に満足したら  
7回目以降も続けていきましょう！

01

1回目から6回目  
までは **無料**※

全12回のプログラム  
(1回60～90分程度)  
7回目から12回目までは  
1,100円×6回=6,600円

※令和8年3月31日までの  
レッスンに限る

02

利用までは  
2ステップ

- ①申し込み※
- ②初回カウンセリング  
の日を決める

レッスンは都合のよい曜日を選択  
水：14時00分～15時30分  
土：10時30分～12時00分

※申し込みは下記まで

03

確かな知識で  
サポート

健康運動指導士、栄養士等があなたのプログラムをサポートします。

例：身体チェック、ストレッチ、有酸素運動、筋トレなど

【お申込み】  
【問い合わせ】  
【レッスン会場】

小浜市健康管理センター4F リリ・オリナス

☎0770 - 64 - 6150  
月～土 (9:00～17:00)

小浜市南川町4-3-1

担当課 小浜市健康応援課いきいき ☎0770-64-6093