

参加者募集

40~74歳
限定!

パワーシェイププログラム ～『浮き輪腹』 さようなら～

初心者OK/運動強度は調整可

【参加資格】※以下のすべてに該当する方

- ① 40歳から74歳で、小浜市国民健康保険に加入されている方
- ② R8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

発行者：

小浜市健康管理センター4階リリ・オリナス ☎0770 - 64 - 6150

担当課 小浜市健康応援課いきいき ☎0770-64-6093



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



6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**※1

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

※1 令和9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
- 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

※2 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・レッスン会場】

小浜市健康管理センター4F リリ・オリナス (小浜市南川町4-31)

【お問い合わせ】

☎0770 - 64 - 6150 月～土 (9:00～17:00)