

3 か月間で

平均 2.65 kg

ちよいやせ

成功しています



“最近身体が重たい……。健康もちょっと気になる……。”

そんなあなたのために、医療・栄養・運動のプロが、
病気になりにくい健康な身体づくりの秘訣を教えます。

医師、管理栄養士、保健師、運動指導員など、

さまざまな職種から直接アドバイスを受けられる、ちょっとぜいたくな教室です。

令和8年度

あなたのための

ちよいやせ道場

主催:尾張旭市 健康課・保険医療課

全12回

詳しい日程等は裏面へ

調理実習費 600 円

定員15名

積極的支援に該当したかたは
ぜひご参加ください。

対象者

- ・40～64歳で特定健康診査の結果、要指導となったかた
- ・血圧・コレステロール・血糖の値が気になるかた
- ・BMI25 以上のかた

〔BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)〕

体重が増えてきていたけど
運動や食事に気を付ける習慣が
身につくと体重が減りました！

一人ではできなかったが
皆でやると楽しくできた！



申し込み・お問い合わせ

尾張旭市役所 健康課 電話 0561-55-6800



日程詳細

回	開催日	時間	実施内容など	開催場所
1	令和8年 11月12日 (木)	13時30分 ～15時30分	■元気まる測定	保健福祉センター
2	11月19日 (木)		■医師・管理栄養士の講話	
3	11月26日 (木)		■医師・管理栄養士・運動指導員 による個別アドバイス	
4	12月3日 (木)		■運動実技 ※1/7は歯科健診があります。	
5	12月10日 (木)			
6	12月24日 (木)			
7	令和9年 1月7日 (木)			
8	1月14日 (木)	10時～正午	■調理実習、栄養指導	
9	1月21日 (木)	13時30分 ～15時30分		総合体育館
10	2月4日 (木)		■運動実技 ※2/4は骨密度測定があります。	保健福祉センター
11	2月25日 (木)			
12	3月11日 (木)		■元気まる測定	

3 か月後にはあなたもちよいよせ！

