3か月間で

平均2.65kg

ちょいやせ

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 ちょいやせ道場

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
身について体重が減りました！

一人ではできなかったが
皆でやると楽しくできた！

尾張旭市 あさひ健康マイスター 対象事業

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～13時	■調理実習、栄養指導	
9	1月21日（木）	13時30分 ～15時30分	■運動実技 ※2/4は骨密度測定があります。	総合体育館
10	2月4日（木）			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ょいやせ！



