

参加者募集！

タニタヘルスリンクの講師による特別教室です！

測って実感！ 健康チャレンジ教室



講師：金華蓮氏



こんな方におすすめ！

- ✓ 健康診断が気になる
- ✓ 体重や体脂肪を見直したい
- ✓ 運動を始めるきっかけがほしい
- ✓ 一人では続かない

定員
50名
申込制
(先着順)

参加費
無料

3か月間
チャレンジした方に
プレゼントあり！
お楽しみに！

全2回コースで、3か月後の変化を確認します！

1回目

体組成測定



筋肉量・体脂肪率
などをチェック！

栄養運動講義



今日からできる
コツを学ぶ！

運動の実践



自宅でも続けられる
内容を実践！

3か月間
実践期間

学んだことを
日常生活に
取り入れて
実践しましょう！

2回目

体組成測定 講義



変化を確認して、
自分の頑張りを実感！

開催概要

- 1回目** 令和8年9月6日(日)
受付・測定 9:30~10:20
受付された方から順に測定をします。
講義・実践 10:20~12:00
- 2回目** 令和8年12月6日(日)
受付・測定 9:30~10:20
講義 10:20~12:00

会場 四万十市立武道館

対象 四万十市内在住・在勤の方
※2回とも参加できる方

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲み物、筆記用具

その他 測定は裸足で行います。
ストッキングの着用はご遠慮ください。

申込期間

令和8年8月10日(月)~9月2日(水)

申込方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

☎電話で申込む

四万十市健康推進課へお電話ください。
(平日8:30~17:15)

💻WEBで申込む

右のQRコードからお申し込みください。



※定員になり次第、受付を終了します。
※キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。