

女性限定！

# 参加者募集

## 目指せ！-3キロ

### 栄養士が伝える食事と運動

～3ヶ月で3キロダウンを目指します！～

栄養士 櫻井早苗

無理な食事制限は  
ありません

#### 講座の内容

毎日の食生活を見直そう！



食べて燃やそう！代謝UPの食材やレシピのご案内

運動苦手でも続けられる引き締め体操

毎週木曜日 全10回

5/9 (木) ▶ 7/11 (木)

辛い筋トレ  
必要なし！

11:15～12:15

9,240円（一括入金） 【特典 In Body券2枚付き】

※1回参加もできます 1,050円（当日支払い）

申込受付開始 5月2日（木）10:00～ お電話でもお受けいたします

（※3日前の時点で4人以下の場合は中止となります）

お申し込み・お問い合わせは

あなたの健康をサポート。

埼玉県民健康福祉村  
ときめき **元気館**

TEL.048-962-0294

埼玉県越谷市北後谷82定休日：月曜休館

営業時間：9:00～21:30(平日・土曜)

9:00～18:00(日曜・祝日)

SNS



TOKKI\_MEKKI



LINEアカウント

交通アクセス



●電車・バスをご利用の方  
SR,JR武蔵野線「東川口駅」から約25分  
東武伊勢崎線「越谷駅」西口からバスで約20分