



× 皆野町 

未来の“わたし”を応援

女性のための健康セミナー

参加無料

6.12 **金**

18:30~20:00

セミナーテーマ

グッドコンディショニング 編

女性ならではの体の悩みや心の不安の原因を知り、あなたのベストなコンディションを作る方法を学びます。

内容

RIZAPトレーナー直伝！

- ・コンディションチェック
- ・ベストコンディションを作る運動と食事
- ・女性特有のホルモンバランスとリズムとの向き合い方



持ち物

動きやすい服装でご参加ください

- ・筆記用具
- ・タオル
- ・水分補給用の飲み物

開催概要

- 日時** 令和8年6月12日（金）18：30～20：00
- 会場** 皆野文化会館
- 対象** 町内在住の女性
- 定員** 50人 ※定員になり次第締め切ります

参加特典

- ヘルスマーター（体組成計）**
- チョコザップアプリ使える！**
- 個人に合わせたアドバイス**

特典としてもらえる体組成計とアプリを連携すると、個人の目的に応じて日々の運動や生活習慣によってどのくらいの効果が出ているか確認できます。

月に1度、メールで担当トレーナーからアドバイスが受けられます。

今後、町の実施する女性の健康に関する講座・セミナーに優先的に参加できます！



QRコードからお申込みください



問合せ

皆野町役場 健康こども課 健康づくり担当

☎ 0494-62-1288

申込締め切り

令和8年 5月31日（日）