

健康づくり出張講座

けんこうビュツフェ とは？

体験型の健康づくり講座です！



座学だけではなく「**体験**」を通じて、健康づくりの楽しさを知ることができます！

64歳以下の沼津市民10人以上の団体様向けです。
まずは30分から利用してみてもいいですか？

どういうことができるの？

①健康づくり体験

運動・食事・口腔の3種類から希望する体験メニューを選択できます。内容に応じた講師（運動指導士等）を派遣します。



骨盤エクササイズ

体を動かすと
気分スッキリ！



エアロビ



セルフリンパマッサージ

②健康測定

体内年齢が分かる体組成や骨健康度など
自分のからだの状態を詳しく
知ることができます。

からだのこと
まるごと
分かる！



いくらかかるの？

無料です！ 会場の確保をお願いします。

興味のある方は、ぜひお問い合わせください
→健康づくり課 ☎055-951-3480

