

2021年度
第4回

無料

体脂肪減量 大作戦セミナー

「スマートだから大丈夫」でしょうか？
最近では、みかけは痩せていても、体の中の脂肪が多い「かくれ肥満」
が増えています「かくれ肥満」は成人病に近づく要因にもなります。
今から作戦を立ててみませんか？

2021年

日時
定員

7月11日 日 10:00-11:30

定員10名

※7月1日(木)より、窓口またはお電話にて
お申込みいただけます。

内容

- ・体脂肪って何ですか？
- ・肥満ってどういうことですか？
- ・体脂肪が多くなりやすいライフスタイルとは？
- ・いろいろあるダイエット失敗しないために知っておきたいこと
- ・体脂肪を無理なく減らすポイント1（食生活のポイント）
- ・体脂肪を無理なく減らすポイント2（運動のポイント）

講師

藤田 洋一
(健康運動指導士)



ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール

香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821