

# ココロもカラダもスッキリしよう！

「メタボが気になる」「より健康に美しくなりたい」そんなあなたにおススメのセミナーです。

アフターファイブセミナーも新設！

男性大歓迎！

## シェイプアップセミナー サーキットトレーニングでアスリートボディ

なぜか年々体重が増える...そんなあなたに  
ぽっこりお腹をスッキリ、美しいメリハリボディをめざそう！  
有酸素運動と筋トレの組み合わせで効果的に脂肪燃焼

7/28(水)岡山, 7/29(木)津山

アフターファイブセミナー 8/10(火)岡山

## シェイプアップセミナー ストレッチでしなやかボディ

なんだか肩こり、腰痛が気になる...そんなあなたに  
体をほぐして、しなやかボディをめざしましょう！

職場でも・家庭でもできる簡単エクササイズ

8/5(木)津山, 8/18(水)岡山, 8/25(水)岡山

## アロマテラピーセミナー 快適な眠りのために

寝つけない、疲れがとれない...そんなあなたに  
アロマテラピー体験でゆったりリラックス  
安眠のための入浴法等ご紹介  
天然アロマ素材を使用したバスソルトづくり

7/27(火)岡山, 8/3(火)岡山, 8/11(水)岡山, 8/19(木)津山

アフターファイブセミナー 8/17(火)岡山

## ヘルシーランチセミナー 簡単ワンプレートランチ

忙しくて、料理に手間暇かけられない...そんなあなたに  
簡単なのに見た目は豪華 低エネルギーなのに大満足  
エネルギーカットのヒント

7/30(金)岡山, 8/6(水)津山, 8/20(金)岡山

## ヘルシーおつまみセミナー 低エネルギーおつまみ

おつまみのせいでお腹が出てきたような気がする...  
料理は苦手だけど、健康が気になる...そんなあなたに  
女性はもちろん、男性もできる初心者向けの内容です。  
低エネルギーおつまみのコツ

アフターファイブセミナー 8/4(水)岡山

< 次のいずれかの方法でお申し込みください >

FAX: 086 246 6259 「メタボリックシンドローム予防セミナー申込書」をご利用ください

郵送: 〒700-0952 岡山市北区平田408 1 岡山県健康づくり財団保健部 おかむら すがた 岡村、菅形 086-246 6256 (内線 128)

ホームページ: 検索「おかやま教職員福利厚生ネット」 「マイページ」 「メタボセミナー」