

22年度 第1期 参加者募集！！

春から
始める♪

ヘルスアップ教室 ～目指せ〇〇！～

目指す〇〇は、自分でキ・メ・ル！あなたは何をめざしますか？
冬に増えた体重を減らしたい方、メタボ健診対策、家族の健康！
春から始まるこの「ヘルスアップ教室」で、生活習慣を見直し、もっと
元気になりましょう！目指すことに違いがあっても仲間がいれば頑張
れる！お手伝いするのは、当院の栄養士、及川&角です。たくさんの方
の参加をお待ちしています。

期 間：平成22年4～6月

金曜日・土曜日コース 各全6回

日 時：午前10～12時

場 所：グローバルネット会議室

費 用：¥4000（各回お茶・お菓子、料理実習材料費、
個別相談、サポートグッズなど込み）

人 数：各10名（年齢や性別の制限はありません）

サポート：個別相談・電話・メール対応

特 典：栄養手帳・体重記録表・個別食事診断 など

*出席できない日がある場合は、後日内容を説明します。

申込み方法：4月8日（木）まで申込み券に必要事項をご記入
の上、はしもと眼科クリニック受付にお申し出下さい。
尚、電話でも受け付けております。
(定員数になり次第、締め切りとさせていただきます。)

日 程：

第1回	4月 9日（金）	4月10日（土）
第2回	4月23日（金）	4月24日（土）
第3回	5月 7日（金）	5月 8日（土）
第4回	5月21日（金）	5月22日（土）
第5回	6月 4日（金）	6月 5日（土）
第6回	6月18日（金）	6月19日（土）

内 容：

自己紹介、ミニ講話（生活習慣病、バランス食等）、グループ討議
料理実習、個別相談（食事診断やサプリメント相談）軽い運動、等
*上記以外に、個別のプログラムで面談や電話・メールでのサポ
ートを予定しています。あなたの目指す〇〇！を応援します！

お問い合わせ

はしもと眼科クリニック（担当：栄養士 角・及川まで）

盛岡市青山2-23-21 電話 019-648-3000

参加希望申込み券

参加を希望します

金曜コース ・ 土曜コース（どちらかに○をお付けください）

カルテ No. _____（ある方のみ）

お名前： _____

住所： _____

電話： _____

生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日