

年齢対象：高石市在住20～60歳未満の健幸な方

筋トレダンスでやせやすいカラダづくり！

～1日15分、5つのステップで体脂肪燃焼プログラム！～

ステイホームで運動不足の方 コロナ太りが気になる方へ

お子様・お孫様と
一緒に楽しめます！

スマホの映像に合わせて自宅で15分身体を動かして健康的に綺麗な身体に！
京都大学が研究開発する3ヵ月間ダンスプログラムを体験できます！
初心者やダンスが苦手な方も大丈夫！自宅だから周りの目を気にしなくてOK！

筋トレダンス説明会＆測定会



※参考動画はコチラ

日時

京都大学予防医療学分野研究グループによる
「綺麗な身体づくり」のお話しも！

10月8日(木)

①13:30～14:30

②15:00～16:00

10日(土)/11日(日)

①10:30～11:30 ③13:30～14:30

②12:00～13:00 ④15:00～16:00

会場 高石市立総合保健センター

※全同一内容・お一人様一回限り

■申込期間：本状受取～10月6日(火)

■定員：各回12名・計120名(※先着申込順・定員になり次第受付終了)

■参加条件：裏面ご参照

■服装：ストッキング着用はお控えください

参加費無料

■申込み方法(2通り)：①保健センター事務局窓口(持参)②FAX:072(242)3927

■参加可否：原則、お申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。
お申込み受付時点で定員に達していた場合にのみ、ご連絡を致します。

※注意事項(以下の方ご参加できません)※

妊婦の方・疾患系の病気をお持ちの方、12月17,19日いずれかの測定会に参加できない方

■実施事業者：京都大学健康科学センター・公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会

お申し込みについては裏面

氏名（ふりがな）	()		
性 別	男 性 ・ 女 性	年 齢	
電話番号			
希望日時 (一つお選びください)	10月8日（木）	10月10日（土）	10月11日（日）
	☐ 13:30～14:30	☐ 10:30～11:30 ☐ 12:00～13:00	☐ 10:30～11:30 ☐ 12:00～13:00
	☐ 15:00～16:00	☐ 13:30～14:30 ☐ 15:00～16:00	☐ 13:30～14:30 ☐ 15:00～16:00
表面注意事項該当	☐ な し ※ありの方は参加できません		
健幸モニター※	☐ 入会済 ☐ 未入会		

-----きりとり線-----

■参加条件

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(入会費無料)
※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」
2. 高石市在住20～60歳未満でスマホ・タブレットが使える環境の方
※wi-fi等通信費は自己負担
3. 【A上記希望日】と【B12月17・19日いずれか】計2回の測定会へ参加
※2回目日程は、10月参加時にお尋ねします。予定の確認をお願いします！

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら

■参加概要

10月 説明会・測定会 → 10～12月 ご自宅ダンス → 12月 効果測定会

本モニターはダンスでの体脂肪率減少の効果を検証する一環です。

お家時間が多い今だからこそ12月まで継続して取り組んでみませんか?!

当日の測定結果で2グループに分かれます【①3カ月ダンスに参加する方・②参加者】

【①3カ月ダンスに参加する方※プレゼント進呈はございません】

3カ月体脂肪燃烧ダンスプログラム！効果測定では10月測定の結果と比較ができ解説付!

【②参加者】

対象：測定で「男性: BMI18.5～25未満かつ体脂肪率20%以上、

女性: BMI18.5～25未満かつ体脂肪率30%以上」に該当および測定結果の提供に同意いただいた方
これは生活習慣病等のリスクがあり何らかの介入が必要です！この機会に改善しませんか？

同意および12月までダンスを完走した方には計2回プレゼント進呈※

※対象総体数上限に達し次第、進呈終了。上限以降プレゼント進呈がございません。3カ月ダンスに参加しましょう

■注意事項

- ①参加について：キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。
- ②個人情報の取り扱い：上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。
- ③その他
 - ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当日体調についてお尋ねする場合があります。
 - ・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

お問合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】 お電話・FAX: 072-242-3927

