

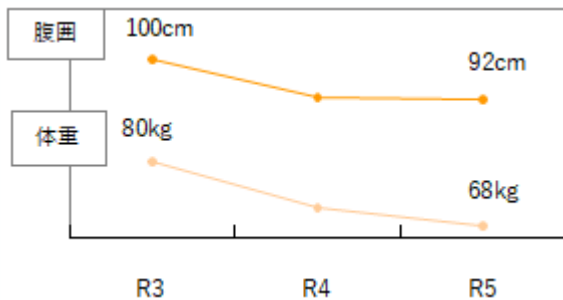
# 月々500円でジムに通いませんか？ とくとかくジムチャレのご案内

理学療法士・健康運動指導士と一緒に体を動かしませんか？  
あなたの健康を保健師・管理栄養士が3か月一緒にサポートします。

先着40名限定

短期集中3ヶ月

2年連続挑戦したAさん（60代男性）



2年間で  
腹囲 - 8cm  
体重 - 12kg

挑戦者は成果が出ています！

今まで挑戦した方の結果  
(平均)

体重 - 2kg 腹囲 - 3cm

## 対象者

特定健康診査受診者のうち下記のいずれかに該当する方

- ▶ 特定保健指導
  - ▶ 宇和島市糖尿病性腎症等重症化予防プログラムにおいて「生活習慣病連絡票」により、医師から運動指示がある者。
- \* 検査値によっては利用できない場合があります。



## 利用方法

### ①面接

保健師・管理栄養士と一緒に、3ヶ月間の目標を決めます

### ②申込み

申込み後、ジムから連絡がきます

申込みフォーム



### ③ジムに通う

3ヶ月通って脱メタボを目指しましょう！



問い合わせ

- 宇和島市役所 保険健康課 16番窓口 TEL：0895-49-7021
- 吉田支所 TEL：0895-49-7096
- 三間支所 TEL：0895-49-7103
- 津島支所 TEL：0895-49-7062



宇和島市HP

フィットネスジムの紹介はこちら ▶

