



満足ヘルシー・お弁当作り

7/5(土)

お腹周り！集中引き締め
エクササイズ

イベント開催のお知らせ

この度はヘルスケアクリニック厚木の健康診査をご利用頂き、誠にありがとうございます。

ご要望を多く頂いておりました…

室内での運動&お弁当調理、2つのプログラムを同日開催致します！

楽しくお腹引き締め運動後（約1時間）、簡単・ヘルシー・美味しいお弁当をご一緒に作ってみませんか。

監修…（運動）健康運動指導士、（調理）管理栄養士

～詳細～

★日時： H26年 7月5日（土） 9～13時

★参加費： 【200円】 ※材料費として

★会場： アミューあつぎ（本厚木駅より徒歩5分）

定員 20名に達し次第、締切とさせていただきます。

※雨天決行、8:50 集合～13時頃終了予定

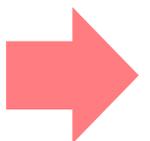
※動きやすい服装でお越し下さい。

※集合場所までの交通費やご飲食代は自己負担です。

主催：公益財団法人健康予防医学財団 ヘルスケアクリニック厚木



お申込み方法は裏面





H26年 5/22 (木) ~6/30 (月)

★お申込みの際は以下①～④をお伝え下さい。

- ① お名前
- ② ご参加頂く人数
- ③ 日中つながるお電話番号
- ④ ご住所（ご案内の郵送先）

【通院中の既往症がおありの方】安全のため、かかりつけ医へ事前にご相談下さい。

【食材などのアレルギーをお持ちの方】できる限り配慮させていただきますので、事前にお知らせ下さい。

※その他、もしご不安な事がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

★お申込み後

当日の詳細・注意事項は 6月21日以降、郵送にて詳細 をご案内させていただきます。お手元に届きましたら必ずご一読下さい。

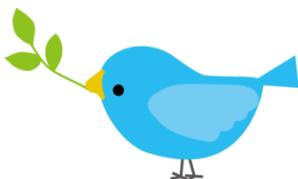
お問い合わせ

電話：046-223-1150（祝日除く月～土 8:30～16:30）

Eメール：hokenshido@h-p-m.org 担当：辻内（つじうち）、直海（なおみ）

【スタッフひとこと】

運動や調理のご経験があまりない…という方も、
どうぞお気軽にいらして下さい。



〒243-0018

神奈川県厚木市中町 3-6-17

ヘルスケアクリニック厚木