

「食べないダイエット」
ではありません!

H25～R1開催の
スマートダイエット
教室参加者の実績



スマート ダイエット 講演会

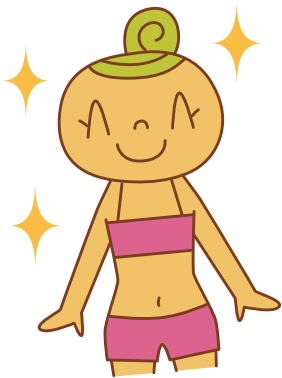
体重が
増えて
生活習慣病
が心配

美しく
健康的に
痩せたい

筑波大学で開発された食生活改善を中心とした
減量プログラム

毎日の食事から必要な栄養素をバランスよく
適量採り、健康に痩せましょう

リバウンドの
ない食生活を
手に入れたい



令和2年 **9/16** 水 開始 18:30
終了 20:30

会場 ウェルシティ市民プラザ5階 大学習室

筑波大学名誉教授・(株)THF代表取締役社長

講師 田中喜代次先生

対象 横須賀市内在住・在勤・在学の18歳以上

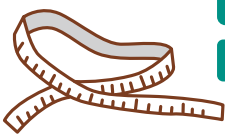
参加費 無料 定員 50人(先着順)

申込先 ネット申し込み または コールセンター

☎ 046-822-2500

FAX 046-822-2539

受付期間 7月13日(月)から9月14日(月)



お問合せ先

横須賀市 保健所健康づくり課 健康増進係

☎ 046-822-4537