

100日で健康習慣を
身に付けませんか？

募集 100日健康体験チャレンジ

健康的な生活で豊かな人生を

健康的な生活習慣目標を立てて100日間取り組む健康教室です♪
運動不足解消・生活習慣改善を目指して頑張ってみませんか？
保健師と栄養士がサポートします☆

- 対象 **20~64**歳の熊野市民
- 参加費 **500**円
- 申込期間 **8月5日~16日**

STEP 1 初回測定

体組成計測定で
カラダをチェック！
100日後の目標設定！

STEP 2 チャレンジ

目標に取り組む
運動教室に参加もOK

STEP 3 中間測定

体組成計測定で
現在地を確認！

STEP 4 最終測定

最後に100日間の
成果を確認☆

問い合わせ・申し込み

熊野市役所 健康・長寿課 保健予防第2係
☎0597-89-3113

