

健診前にカラダを整えたい！

今年こそ痩せたい！

仲間と一緒にだから
楽しく続く！

健康革命

カラダ改善 プログラム

特典

養生園オリジナル
健康ランチ付き！



※写真は
イメージです

そろそろおなか周りをなんとかしたい...と感じている今が始めどき！
今年こそ健診前に本気でなおなか周りを変えてみませんか？
ムリなく変わって楽しく続く「カラダ改善プログラム」参加者募集中！

セミナーの流れ

血液検査

7/14 月 7/18 金

期間内のいずれか1日の午前中（1時間程度）

第1回

7/23 水

- ・自分のカラダチェック
- ・今から始める！カラダ改善の第1歩

14:00～15:30

第2回

7/30 水

- ・わかってるのにやめられない...を解決する考え方
- ・室内でもできる脂肪燃焼運動に挑戦！

14:00～15:30

第3回

9/10 水

養生園オリジナル
健康ランチ食事会

12:00～13:00

血液検査

10/14 火 10/17 金

期間内のいずれか1日の午前中（1時間程度）

第4回

10/22 水

- ・改めてカラダチェック！
- ・3か月の振り返り

14:00～15:30

詳細

- 参加費 : 1,500円
(検査・ランチ代込み)
- 場所 : 菊池養生園
- 対象 : 菊池市在住の方
(国保優先)
- 定員 : 20名

お申し込み方法

① 下のQRコードでお申し込み



② 裏面の申し込み用紙でお申し込み



申込期間：7/1（火）～7/14（月）