

スマートダイエット®

食習慣の改善と食生活の見直しを中心とした減量プログラムです。

賢く食べて健康なからだを手に入れよう！

講師：金原 嘉子

(1級ラジオ体操指導士、保健師、健康運動指導士)

募集人数：12名 (市内在住)

日程：4月15日・22日

5月6日 (全3回)

金曜日 13時30分～15時



往復はがきでお申込み下さい。

〆切: 3月20日

お申込みの際にお伺いいたしました個人情報(連絡先など)は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

(往信面)

(返信面)

63	2400105	ここに、何も書きません
往信	横須賀市秋谷3の6の25 秋谷老人福祉センター	

63	□□□□□□	あなたの住所
返信	あなたのお名前	
		講座名 「スマートダイエット」
		郵便番号 住所 フリガナ 氏名 電話番号 年齢 性別