



夏休み運動教室

子どもの肥満対策に！
生活習慣の改善に！



さあ楽しくエクササイズしよう♪

運動療法を体験!!

子どもの肥満は、食事習慣や生活習慣の乱れ、運動不足が原因です。
みんなと楽しく運動する体験を通じて、ご家庭でも体を動かす習慣を身につけてもらいたいと思います。

対象

小学一年生以上の子ども
既に肥満を指摘されている子、両親が肥満傾向なのでこれからが心配という子、最近運動不足で家でごろごろしていることが多い子など、肥満予備軍の子が対象です。

持ち物

運動できる服、運動靴、タオル
着替え (シャワールームあり)、
水筒、診察券

内容

専属トレーナーが指導する
運動療法
外来で体重と血圧の計測、医師による健康チェックを行った後、会場へご案内します。

費用

参加無料

場所

大同みどりクリニック
フィットネスルーム
名古屋市緑区鳴海町字矢切 37 番地
※駐車場あります

開催日時

- 7月30日 (火)
- 7月31日 (水)
- 8月1日 (木)
- 8月2日 (金)

いずれも 17時～18時

※開始30分前までに1階受付にお越しください。
体重などの計測と健康チェックの後に始めます。



事前にお申し込みください
(予約制)

TEL 052-891-4157

受付時間
平日 8:30-19:00
土曜 8:30-12:00 (休診日を除く)