

肝臓病・高脂血症  
糖尿病・高血圧症

西保健センター  
特定保健指導

血満大敵  
肥満は万病の元

無料 &  
定員 24名

# 理想のBODYを手に入れる講座

～脂肪を燃焼&増やさない健康メニューをゲット☆～

とき

平成24年4月27日

募集対象

65歳未満

いずれも金曜

5月11日

ところ

西保健センター

午後1時30分開始

6月1日

近鉄奈良線 河内永和駅  
北東方向へ 徒歩7分

(3時30分終了)

7月6日

持ち物

筆記用具、お茶  
動きやすい服装

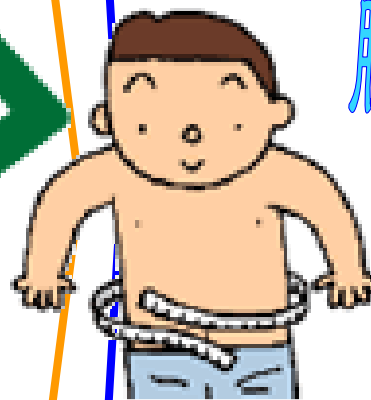
8月3日

5回で1コース

メタボリックシンドローム  
(内臓脂肪症候群)とは

腹囲(臍上周り)が  
男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

腹部CT検査での内臓脂肪面積が  
100 cm<sup>2</sup> 以上に相当します



脱メタボで  
血管を  
しなやかに

問い合わせ・申込み先

東大阪市西保健センター

申込×切 4月19日です!

☎06-6788-0085