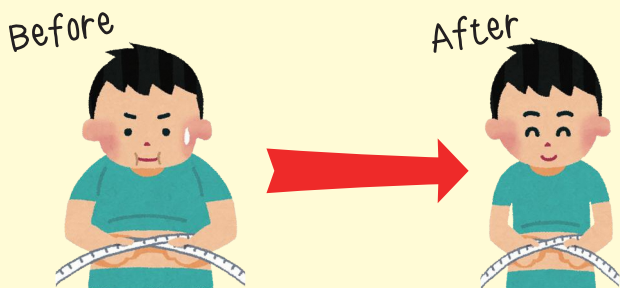


15ヶ月で40kg減! アラフィフ男性のダイエット経験談

食事編



運動経験ありません(×)
ストイックになれません!
欲望にも勝てません(^^;)
そんな私でも、できました♪
40代男性

小学生の頃からずっと肥満だった40代男性が、食事と運動の見直しだけで40kgの減量に成功!現在も継続中のダイエットについて苦労話やよかったことなど紹介します。講師の経験談を参考に「自分に合った減量法」を考えてみませんか?

日時

6月4日 土

13:30~15:30

定員

16名 事前のお申し込みが必要です。

申込締切 6月3日(金)

参加料

500円 (試食材料費)

当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

「食事」がテーマの今回は、免疫強化にも効果的な「ハーバード大学野菜スープ」や流行りのオートミールについて紹介。

試食もあります。



この講座は、ダイエット系講座初挑戦の男性による、地域デビューイベントです。

講師ツイッターアカウント→



会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅/運動特化型デイサービスセンター

サントハウス弘前公園

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎0172-88-7707



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分。