

令和3年度仙台市障害者健康指導教室

～体に負担のかからないダイエットについて～

ダイエット（減量）は、誰しものが一度はチャレンジしたことがあるものです。ですが、途中で挫折してしまったり、目標を達成してもリバウンドしてしまったり、そもそも正しいダイエット（減量）の仕方がわからなかったり…。

本教室では、肥満について学び、体に負担のかからない正しいダイエット（減量）の仕方について紹介させていただきます。

日 時 令和3年9月25日（土）10：30～12：00

内 容 体に負担のかからないダイエットについて



対 象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族など 15名

会 場 仙台市若林障害者福祉センター 研修室大

費用 無料

講 師 仙台市若林障害者福祉センター 門間 鈴加 看護師

申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和3年9月18日（土）までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人
仙台市障害者福祉協会
〒980-0022
仙台市青葉区五橋
二丁目12番2号
TEL266-0294
FAX266-0292

仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

交通機関/仙台市営バス

薬師堂駅 バス乗り場

①のりば 20系統、412系統

市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩10分

②のりば 50系統、X50系統、

415系統

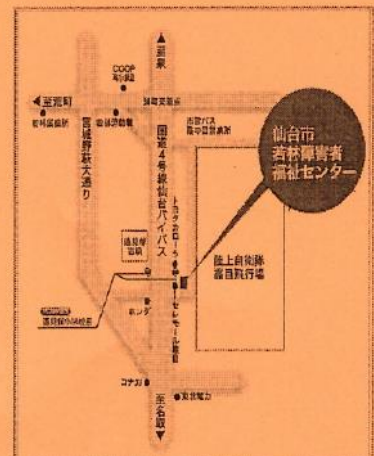
市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩10分

70系統、417系統

市営バス霞の目営業所前行き

→遠見塚小学校前下車 徒歩3分



～体に負担のかからないダイエットについて～

《参加申込書》

[申込日：令和 年 月 日]

フリガナ	
氏名	【 年 月 日生 (歳)】
住所	〒 - 区
参加日	令和3年9月25日(土) 10:30~12:00
連絡	TEL - - 携帯 - - FAX - - E-mail @
車椅子	<input type="checkbox"/> 有〔 <input type="checkbox"/> 電動 <input type="checkbox"/> 手動〕 <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介添人	<input type="checkbox"/> 有〔氏名： TEL： - - 〕 <input type="checkbox"/> 無
緊急時の連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 〔連絡先名： TEL： - - 〕 ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名：)
特記事項	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的(参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内)にのみ使用させていただきます。