

# メタボ解消へ 運動教室参加を

川崎医大病院健康診断センター（倉敷市松島）は、メタボリック症候群の解消を目指す運動教室を水々土曜日に開いている。

過去1年以内に同センターで健康診断を受けている▽他

## 水々土曜日に川崎医大病院健康診断センター

病院で健康診断を受けていて結果が提示できる▽治療中の病気があるが主治医から運動制限の指示を受けていない人。

6～7時▽土曜午前9～10時。4月のメニューは「TH Eウォーキング」「脂肪燃焼サーキット」「ダイナミックストレッチング」など。

動きやすい服装で運動可能な上履き。タオル、飲み物を

持参。参加費1回500円（税別）。途中参加、1回だけの参加も可。

初めての人は同センター（☎086-464-1173）に申し込むこと。

時間は水曜午後2～3時▽  
木曜午前10～11時▽金曜午後