

# 基礎代謝アップ ヨガ教室

## ～痩せやすい体づくりを応援します～

参加  
無料

【対象】40歳～64歳までのBMI(体格指数)が  
24以上の成田市在住・在勤の方

ビーエムアイ

BMI (体格指数: Body Mass Index) の計算方法  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



### 講師紹介

ひるかわ えみこ 氏

～ プロフィール ～

劇団四季にて数々の舞台でメインキャストとして出演。退団後は、ヨガやフィットネスを学び、心と体のバランスを整える大切さを伝えている。

【日時】①令和5年 8月31日(木) 各回同じ内容です

②令和5年10月11日(水)

14:30～15:45 (受付開始 14:15～)

【会場】成田市保健福祉館 (成田市赤坂1丁目3番地1)

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

【定員】 各回12名(先着・予約制)

【申込方法】 ①は8月25日(金) ②は10月5日(木)までに  
電話で健康増進課に申込み

【問い合わせ・申込み先】 成田市健康増進課

TEL:0476-27-1111(平日8:30～17:15)