

# シェイプアップ講座

## 栄養編

～自分にあった減量法をみつけよう～



「体重を落としたい」「身体を引き締めたい」との思いから、食事を抜いたり減らし過ぎたりしていませんか？食事の基本はバランスよく食べること。その上で、どうやって減量していくか、一緒に考えましょう。減量のための食生活のポイントについて、理論を含めて紹介します。

☆日時 平成30年7月7日(土) 10:30~12:00  
【受付】10:00~10:20 健康づくりセンター受付にて

☆内容

- ・ 体組成測定
- ・ 講話「バランスよく食べるためのポイント」  
「食べながら痩せるためのポイント」

※測定と講話の講座です

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 先着20名(定員になり次第締め切ります)

☆料金 受講料 1,020円  
※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます！  
(料金は、現金でのお支払いのみとなります)

☆お持ち物 筆記用具 等

☆予約締切日 平成30年7月6日(金)

☆申込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

火~土曜日 9:00~17:00

祝日及び休業日を除く

この講座は16歳以上の方が対象です。施設利用カードがない方でも受講できます。運動編(裏面)とセットで受講いただくと、さらに効果的です！

みなさまのご参加をお待ちしております！

裏面もご覧ください



とちぎ健康づくりセンター

## シェイプアップ講座

「体重を落としたい」「身体を引き締めたい」という方におススメです。

「運動編」「栄養編」に分かれており、運動・栄養の両面から総合的に学ぶことや、目的に合わせてどちらかのみでの参加も可能です。

運動編、栄養編ともに年度内2回ずつ開催され、2回とも同じ内容になります。

	期 日	時 間	内 容	申込受付期間
運動編	① 6月30日(土)	10:30~12:00	効果的なシェイプアップにつながるための運動講話と実技 (有酸素運動と筋力トレーニング)を体験します。 	5/25~6/22
	② 1月10日(金)	13:30~15:00		11/30~12/28
栄養編	① 7月7日(土)	10:30~12:00	基本的な食生活講話 【食べながら痩せる方法】 を一緒に考えます。 	5/26~7/6
	② 10月25日(木)	13:30~15:00		9/26~10/24

※ 運動編・栄養編とも、体組成測定（体重・BMI・体脂肪率・筋肉量等）の測定を実施します。

※ 効果的なシェイプアップのためには、「運動編」「栄養編」の両方を受講することをおススメします。