

さん さん 3・3講座 ～3か月で目指せ-3kg～

気になるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や、何とかしたい腹囲を今年こそは夏までに改善してみませんか。目標は、ズバリ！**3か月で-3kg**です。講座では、運動と食事について学び、継続したモチベーションUPで3ヶ月後の変化を感じてみましょう。

こんな方におススメ！！

- ★健診でメタボを指摘された方
- ★最近腹囲や体重が増えてきた方
- ★一人で減量を頑張ってみたけれど、続かなかった方

【日 時】平成30年 5/17・24、6/7・21・28、
7/12・26、8/9（木曜日）
13:30～15:00 ※**6/28は10:30～12:30**

【内 容】減量や腹囲の減少に必要な運動・食生活の実践方法を学びながら、自分に合った改善方法を見つける ※**詳細は裏面をご覧ください**

【対 象】施設利用カードをお持ちの16歳以上の方
※ 5/17、8/9を含む6回以上参加できる方
※ 肥満傾向の方（申込時に身長・体重を確認させていただきます）
※ 整形外科的疾患、循環器疾患、脳血管疾患等で主治医からの運動制限がなく、運動実技を行える方

【定 員】10名 定員になり次第締め切ります。
初めて参加の方、肥満傾向の方を優先させていただきます

【申込期間】平成30年4月5日（木）～5月10日（木）
（定員になり次第締め切ります）

【受講料金】1日 510円
※ 各日ごとに現金でお支払いいただきます。
※ 6/28は調理実習のため、別途材料費510円が必要です。

【申込方法】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）

楽しく参加できて、
お得な8回コースです♪

**おススメ
POINT**

その1 **内臓脂肪測定（2回）！**

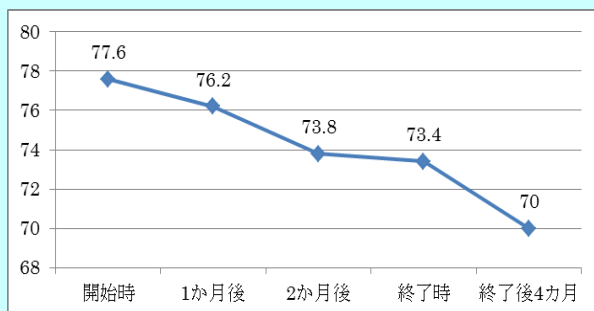
その2 1日の総消費エネルギーがわかる**活動量計の貸し出し！**

第1回 (5/17)	<ul style="list-style-type: none"> ・体組成測定、内臓脂肪測定 ・生活講話「減量について」 ・活動量計の装着と日々の記録について ・目標を考えよう♪ 	
第2回 (5/24)	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「内臓脂肪予防・改善にむけて」 ・内臓脂肪測定結果説明 ・活動量計のチェック方法を身につけよう♪ 	
第3回 (6/7)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動講話「内臓脂肪減少に効果的な運動」 ・運動実技「自宅トレーニング」 	
第4回 (6/21)	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活講話「バランス食と減量に効果的な食事」 ・運動実技「自宅トレーニング」 	
第5回 (6/28)	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」 	
第6回 (7/12)	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの振り返りと個別アドバイス ・レッスン①「有酸素運動と筋力トレーニング」 	
第7回 (7/26)	<ul style="list-style-type: none"> ・2週間の振り返りと個別アドバイス ・レッスン②「有酸素運動と筋力トレーニング」 	
第8回 (8/9)	<ul style="list-style-type: none"> ・3ヶ月の振り返り（からだの変化や目標達成状況） ・体組成測定、内臓脂肪測定 ・今後の目標を考えよう♪ 	

※毎回グループワークを含みます。講座内容は変更となる場合があります。

♪参加者の成果♪

～40歳代女性の場合～



体重 - 7.6 kg に成功！！

講座終了後も、レッスン
や他講座に参加し、体重
維持に成功しています。

