

# 健康づくり講座のご案内

生活習慣病の予防・改善をしたい方に

平成30  
年度

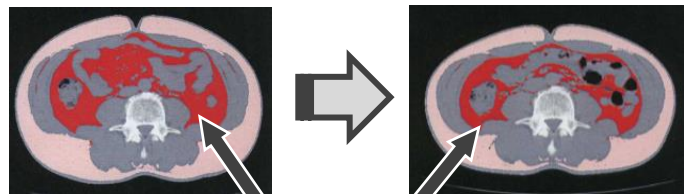
さん さん  
**3・3 講座** ～3か月で目指せ-3kg～【定員10名】

「健診でメタボを指摘された」「最近腹囲が増えてきた」など、メタボリックシンドロームを予防・改善したいけど方法が分からない方、ひとりでは減量できない方におススメの全8回コースです。



日程	曜日・時間	予約期間
5/17 5/24 6/7 6/21 6/28 7/12 7/26 8/9	木曜日 13:30～15:00 ※6/28は10:30～12:30	4/5～5/10

内容
運動・栄養を中心とした3か月の減量コース
○医師の講話
○運動講話・実技 有酸素運動、筋力トレーニング
○食生活講話・調理実習
○内臓脂肪測定による効果判定



内臓脂肪(矢印部分)の減少が期待できます！

おすすめ  
POINT

- ・内臓脂肪測定(2回)！
- ・1日の総消費エネルギーが分かる活動量計の貸し出し！

【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。

【対象】施設利用カードをお持ちの16歳以上の方

※肥満傾向の方(概ねBMIが25以上の方)を優先させていただきます。

【その他】詳しい対象や内容は申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください

## シェイプアップ講座【定員20名】

「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1回から参加することも可能です。



	期日	時間	内容	予約期間
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げ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。	5/26～6/23
	② 1月10日(木)	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】	5/26～7/6
	② 10月25日(木)	13:30～15:00	を一緒に考えます。	9/26～10/24

※栄養編・運動編とも、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、「栄養編」「運動編」の両方を受講することをオススメします。

※受講料金・対象・申込方法は、中面をご覧ください。