

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

令和
4年度

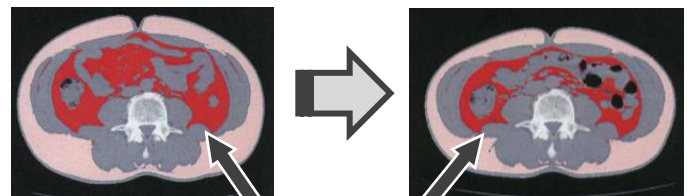


さん さん
3・3 講座 ~3か月で目指せ-3kg~ [定員6名]

「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
5/19 5/26 6/9 6/23	木曜日 13:30 ~ 15:00	4/14 ~
6/30 7/14 7/28 8/4	※6/30は10:30~12:30	5/12

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 550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

おすすめ!

ランニング講座 [定員20名]

「正しいランニングを学びたい」「マラソン大会の記録を更新したい」という方におススメの2日間コースです。「ビギナー編」「マスター編」に分かれており、自分のレベルや目標に合わせたコースを選ぶことが可能です。



	期日	時間	内容	予約期間
ビギナー編 ①	10月1日(土)	13:30~ 15:00	これからランニングを始めたい方に向けて、ランニングの基本やフォーム等について学び、実践します。	9/3~9/24
マスター編 ②	10月8日(土)	13:30~ 15:00	ランニング経験者や、今後大会等の記録更新を目指す方に向けて、タイムを縮めるポイントについて学び、実践します。	9/10~10/1



- ※ ご予約時にランニング経験等をお伺いします。ご自分のレベルに合わせたコースをお選びください。
- ※ 受講料金・対象・申込方法は、中面をご覧ください。