今こそカラダ改革

１年に1度のプレミアムプログラム！

10名限定

2018
メタボ予防・改善プログラム
8ウィークヘルシーダイエット

6年の実績と経験から、
理想のからだづくりをサポートします！

平成30年
9/24（月祝）
開 講

3つの柱と
6つのおすすめポイント！

メディカルサポート
栄養サポート
運動サポート

3つの柱で身体づくりをサポート

- ◆ 医師の講話から“メタボ”について学びます。生活習慣を見直し、やる気アップでスタートです。
- ◆ 看護師がトレーニング前の健康チェックと生活改善サポートを行います。

- ◆ 体力測定結果から、あなたに合う個別プログラムを作成します。
- ◆ トレーニングは、パーソナルで正しく安全に効果的に行います。

- ◆ 管理栄養士の講話から「食事と健康」について学びます。食生活改善のきっかけにしましょう。
- ◆ 各自の食事履歴から個別カウンセリングとアドバイスを行います。

主　　催：千葉県総合スポーツセンター指定管理者
千葉県体育協会・まちづくり公社グループ
協　　力：（公財）千葉県体育協会 スポーツ医事・科学研究委員会
期　　間：９月24日(月祝)～11月17日(土）全９回（８週間）
講　　師：医師・管理栄養士・看護師・保健師・健康運動指導士 等
内　　容：８週間の個別サポートプログラム （詳細は裏面）
料　　金：２１，６００円（期間中はトレーニングルームフリーパス！）
参加資格：メタボリック症候群で生活改善が必要な方、生活習慣病の予防・改善に関心がある方（６５歳以下の県民）
（健康診断結果・既往歴・現病歴によりご参加いただけない場合もあります）
定　　員：１０名 （原則 土日コース5名　平日コース5名）
募集期間：8月7日(火)～9月9日(日）定員になり次第締め切り

【申込み・問合せ先】
千葉県総合スポーツセンター
043-290-8501

「8 ウィークヘルシーダイエット 2018」

メタボ予防・改善プログラム

プログラム内容

会　場　スポーツ科学センター
測定室・研修室・トレーニングルーム

医　師　平　晃一氏
医療法人社団敬和会　木村内科　院長

管理栄養士　畑中　恵子氏
管理栄養士・健康運動指導士

備　考
・1年以内の健康診断の結果が必要です。
・事前に食事調査、体力測定があります。

申込方法　下記申込用紙に記入のうえ、FAXもしくは、受付窓口に持参

問合せ　千葉県総合スポーツセンター
〒263-0011　千葉市稲毛区天台町323

8 ウィークヘルシーダイエット 2018
TEL　043－290－8501
FAX　043－207－1021
（月曜休所　祝日除く）
事業運営　川瀬・大越

NO	開催日	時 間	内 容
1	9/24（月祝）	9:15～15:00	*医師・管理栄養士講話* *食事指導①看護師・トレーナー面談*
2	9/25～9/30 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*測定フィードバック①食事指導①（9/30）* *個別トレーニング（希望日予約制）*
3	10/2～7 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別トレーニング（希望日予約制）*
4	10/9～14 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別トレーニング（希望日予約制）* *食事調査②*
5	10/16～10/21 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別トレーニング（希望日予約制）*
6	10/23～28 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別トレーニング（希望日予約制）* *食事調査②結果コメント*
7	10/30～11/4 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別トレーニング（希望日予約制）*
8	11/10（土）	9:30～12:00	*食事指導②* *体力測定＆フィードバック②*
9	11/17（土）	9:00～12:00	*医師総評・質疑応答・閉講式*

【参加特典】 期間内(9/24～11/17)のトレーニングルーム利用料金が無料になります！

※土日または平日でライフスタイルにあわせたトレーニング日をお選びいただけます。
（土日コース希望の方はお早めにお申し込みください。予定人数になり次第締め切りとなります）

キリトリ

申込用紙

ふりがな 氏　名		性別	男 ・ 女	年齢	才
住所					
電話	自 宅		携 帯		

一年以内の健康診断は	結果がある	結果がない
医師からの運動制限は	ない	ある
現在の通院は	ない	ある
申込の動機は	※自由記述	

【プライバシーポリシー】
ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講習会の運営に関わる資料作成に使用いたします。
なお、個人情報は、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。