メタボが気になる



スポーツセンターより待望の ダイエットサポートプログラム!!





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** 

<u>今年で5回目!この時期限定のプレミアムプログラム</u> ヘルスアップに大切な"3つの側面"から

\*\*\*\*\*\*\*個別にサポートします!

## メディカル 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。



## 運動 サポート

- 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。
- トレーニング指導は、正 しく安全な運動を、健康 運動指導士がサポートし ます。

# 平成28年 **9月3日(土)** 開講

#### 栄養 サポ*ー*ト

- 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3日(土)~10月22日(土) 全8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

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 : 生活習慣病予防・改善に関心ある65歳以下の県民

定 員 :10名

4年の実績と自信を持って、サポートします。 広々とした開放的なトレーニングルームで お待ちしております!!



# 「8 ウィークヘルシーダイエット 2016」 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 木村内科 院長

管理 畑中 恵子氏

栄養士 管理栄養士・健康運動指導士

定員 10名(先着順で審査確認後決定)

料金 21,600円

(資料代、保険代含む)

申込 下記申込用紙に記入のうえ、 方法 FAXもしくは、受付窓口に持参

間合せ 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 2016

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021 事業運営 川瀬·大越

	NO	開催日 ※希望日自由選択 NO.2~6	時間	内 容
	1	9/3 (土)	9:15~16:00	医師·管理栄養士講話 血糖値測定·食事指導①·体力測定①
	2	<mark>※</mark> 9/6~11 (火)~(日)	9:30~16:00 うち2時間	測定フィードパック① 食事指導① (9/10 トレーニンク 指導 (希望日予約制)
	3	※9/13~18 (火)~(日)	9:30~16:00 うち2時間	トレーニング指導(希望日予約制)
	4	※9/19~25 (月)~(日)	9:30~16:00 うち2時間	トレーニング指導(希望日予約制) 食事調査②
	5	※9/27~10/2 (火)~(日)	10:00~16:00 うち2時間	トレーニング指導(希望日予約制)
	6	<mark>※</mark> 10/4~9 (火)~(日)	9:30~16:00 うち2時間	トレーニング指導(希望日予約制)
	7	10/15 (土)	11:30~15:30	血糖値測定・食事指導② 体力測定&フィードバック②
	8	10/22 (土)	9:00~12:00	医師総評・質疑応答・閉講式

# 【参加特典】 プログラム参加者は以下の利用料金・参加費が無料になります!

■ 期間内(9/3~10/22)のトレーニングルーム ■ 健康づくり県民講座:10/2(日) ■ INBODY測定

-----キーリートーリーー

# 申込用紙

<sup>ありがな</sup> 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			ある			ない			
医師からの運動制限は			ない			ある			
現	ない			ある					
申込の動機は			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。

# 「8 ウィークヘルシーダイエット 2 0 1 6 」 申 込 用 紙

<sup>ふりがな</sup> 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			はい			いいえ		
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			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。

# 「8ウィークヘルシーダイエット2016」 申 込 用 紙

ふりがな <b>氏 名</b>			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			はい			いいえ		
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			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。