

この時期限定

1年に1度のプレミアムプログラム！！

メタボ・運動不足が
気になる方へ

2017 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

5年の実績と経験から、スポーツセンターの専門スタッフが
理想のからだづくりをサポートします！

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。

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を行います。

平成29年
9月23日(土)
開講

お問い合わせは
千葉県総合スポーツセンター
までお気軽に!!
043-290-8501

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23日(土)～11月12日(日) 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
(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



充実した設備と経験豊かなスタッフが
お待ちしております！！

「8 ウィークヘルシーダイエット 2017」

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	NO	開催日 ※NO.2～6 希望日 自由選択	時 間	内 容
医 師	平 晃一氏 木村内科 院長	1	9/23 (土)	9:15～16:00	医師・管理栄養士講話 食事指導①・体力測定①
管理 栄養士	畑中 恵子氏 管理栄養士・健康運動指導士	2	9/26～10/1 (火)～(日)	9:30～16:00 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)
定 員	10名 (先着順で審査確認後決定)	3	10/3～8 (火)～(日)	9:30～16:00 うち2時間	個別トレーニング* (希望日予約制)
料 金	21,600円 (資料代、保険代含む)	4	10/10～15 (火)～(日)	9:30～16:00 うち2時間	個別トレーニング (希望日予約制) 食事調査
申込 方法	下記申込用紙に記入のうえ、 FAXもしくは、受付窓口を持参	5	10/17～10/22 (火)～(日)	10:00～16:00 うち2時間	個別トレーニング* (希望日予約制)
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	6	10/24～29 (火)～(日)	9:30～16:00 うち2時間	個別トレーニング* (希望日予約制)
8 ウィークヘルシーダイエット 2017 TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021 事業運営 川瀬・山本		7	11/4 (土)	9:30～12:00	食事指導② 体力測定&フィードバック②
		8	11/12 (日)	9:00～12:00	医師総評・質疑応答・閉講式

【参加特典】 期間内(9/23～11/12)のトレーニングルーム利用料金が無料になります！

※ご自分のライフサイクルにあわせたトレーニング日をお選びいただけます。
(土日のみの場合、希望人数に達し次第締め切りとなりますので、お早めにお申し込みください。)

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、個人情報とは、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。