10名限定

1年に1度のプレミアムプログラム！

今こそ カラダ改革

2019
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

7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！

令和元年
9/23（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

1）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。

2）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

3）体力測定結果から参加者個別プログラムを作成します。

4）個別トレーニングで正しく安全に、より効果的な運動習慣を身につけます。

栄養サポート

5）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。

6）食事履歴から普段の食事を振り返り、改善点をアドバイスします。

【申込み・問合せ先】
千葉県総合スポーツセンター
8ウィークヘルシーダイエット担当 まで
043-290-8501

お電話でお気軽にお問い合わせください！

期　　間：9月23日(月祝)～11月16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
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)



トレーニングルーム

主　　催：千葉県総合スポーツセンター指定管理者　千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ
協　　力：（公財）千葉県スポーツ協会 スポーツ医事・科学研究委員会



「8 ウィークヘルシーダイエット 2019」

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
体力測定室・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をもとに事前に看護師による面談をおこないます。
・面談後、参加決定通知いたします。

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 2019
TEL　043－290－8501
FAX　043－207－1021
（月曜休所　祝日除く）
事業運営　「8ｳｨｰｸﾍﾙｼｰﾀﾞｲｴｯﾄ」担当宛

NO	開催日	時 間	内 容
1	9/23（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	9/24～9/29 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*測定ﾌｨｰﾄﾞﾊﾞｯｸ①食事指導①（9/29）* *個別ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（希望日予約制）*
3	10/1～6 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（希望日予約制）*
4	10/8～13 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別ﾄﾚｰﾆﾝｸ（希望日予約制）* *食事調査②*
5	10/15～10/20 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（希望日予約制）*
6	10/22～27 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（希望日予約制）* *食事調査②結果ｺﾒﾝﾄ*
7	10/29～11/3 （火）～（日）	10:00～15:00 うち2時間	*個別ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（希望日予約制）*
8	11/9（土）	9:30～12:00	*食事指導②* *体力測定＆ﾌｨｰﾄﾞﾊﾞｯｸ②*
9	11/16日（土）	9:00～12:00	*医師総評・質疑応答・閉講式*

【参加特典】 期間内(9/23～11/16)のﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ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。

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。