

メタボ予防・改善セミナー

ヘルシーダイエットのすすめ 2021

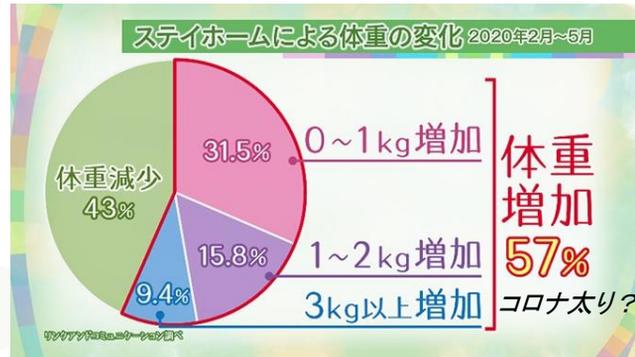
【コロナ禍における健康管理】

在宅勤務やステイホームと生活が変化しています。

身体活動量の低下や運動不足、ストレス肥満による

“メタボリックシンドローム”

のリスクが高まっています。



今こそ、ヘルシーダイエット！

ビデオでメタボ学習とインボディ(体組成)チェック。トレーニングルーム体験も含め、取組み前のベストサポート！

ビデオ講習【1日目】

- メタボ/生活習慣病
- 健康づくりのための運動

トレーニングルームガイダンス
ストレッチ講習

やさしいビデオ講習です！



ビデオ講習【2日目】

- 健康づくりのための食事
- ダイエットの豆知識

インボディ測定※

※インボディ測定とは

1分でわかるカラダの“現在地”=『体組成』

左右の腕、脚、体幹の筋肉量やバランス

体脂肪量

基礎代謝量

BMI など



開催日 : 1) 金曜日コース 11/5.12 2) 土曜日コース 11/20.27
3) 火曜日コース 12/7.14 ※ 詳細は裏面

講師 : 健康運動指導士・アスレティックトレーナー・看護師等

内容 : メタボリックシンドローム予防・改善講習

料金 : 1,100円 (トレーニングルーム利用・インボディ測定を含む)

参加資格 : メタボリックシンドローム 予防・改善に関心ある県民

定員 : 各コース 3名

※ 新型コロナウイルス感染拡大等によりセミナーの中止・変更が生じる場合があります。

【申込み・問合せ先】

千葉県総合スポーツセンター
メタボセミナー担当

043-290-8501



「ヘルシーダイエットのすすめ 2021」

メタボ予防・改善プログラム

プログラム内容

『ヘルシーダイエットのすすめ 2021』

『ヘルシーダイエットのすすめ 2021』		NO	日程 (2日間)	内容
会場	スポーツ科学センター 体力測定室・トレーニングルーム	1	第1日	ビデオ学習: 各種テーマ トレーニングルームガイダンス ストレッチメニュー紹介 ※トレーニングルーム利用
期間	1) 金曜コース 11/5.12 12:30 - 13:45 2) 土曜コース 11/20.27 12:30 - 13:45 3) 火曜コース 12/7.14 12:30 - 13:45 ※各コース掲載時間後にトレーニングルーム利用			
定員	各コース 3名	2	第2日	ビデオ学習: 各種テーマ インボディ測定&フィードバック ※トレーニングルーム利用
対象者	メタボ予防・改善に関心ある県民 ※健康状態等によっては医師による運動許可を必要とする場合があります。			
参加費	1,100円			
内容	ビデオ講習 + インボディ測定&トレーニング			
持ち物	運動できる服装、室内専用シューズ、マスク、飲み物等			

キリトリ

『ヘルシーダイエットのすすめ 2021』

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			
医師からの 運動制限	ある	ない	トレーニングルームの 利用登録		ある	ない
希望コース	金曜コース 11月5・12日 12:30~13:45		土曜日コース 11月20・27日 12:30~13:45		火曜日コース 12月7・14日 12:30~13:45	
申込の動機	※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。

【申込・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
TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021(月曜休所 祝日除く)
事業運営「ヘルシーダイエットのすすめ 2021」担当宛