

8週間ヘルシーダイエット

2015
メタボ予防・改善プログラム

“パーソナルプログラムで効果的にヘルスアップ”

待望の『ダイエットサポートプログラム』!

開講式 9月5日(土)

期 間 : 9月5日(土)より8回(8週間)

内 容 : 8週間の個別サポートプログラム

講 師 : 医師・管理栄養士・看護師・保健師・健康運動指導士等

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

料 金 : 21,600円(期間中はトレーニングルームフリーパス!)

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

ヘルスケア
プレミアムプログラム
3カ年の実績と評価、そして信頼



ポイント 1

医師と看護師・保健師による
メディカルサポート

- 医師の講話から、“メタボ”の知識・リスク・予防/改善などを学びます。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。

ポイント 2

健康運動指導士による
運動指導サポート

- 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、健康運動指導士がサポートし、正しく安全な運動を進めます。

ポイント 3

管理栄養士による
食生活改善サポート

- 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。



「8 ウィークヘルシーダイエット 2015」

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 管理栄養士 畑中 恵子氏 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) 申込方法 下記申込用紙に記入のうえ、 FAXもしくは、受付窓口へ持参 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 2015 TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021 事業運営 川瀬・大越	NO	開催日 各回とも1日を選択	時間	内容
	1	9/5(土)	9:15~16:00	医師・管理栄養士講話 血糖値測定・食事指導・体力測定
	2	9/12・13 (土)(日)	9:30~16:00 うち2時間	体力測定フィードバック トレーニング指導(2時間、予約制)
	3	9/19・20 (土)(日)	9:30~16:00 うち2時間	トレーニング指導(2時間、予約制)
	4	9/26・27 (土)(日)	9:30~16:00 うち2時間	INBODY測定 トレーニング指導(2時間、予約制)
	5	10/3(土)	10:00~16:00 うち2時間	食事指導・トレーニング指導 (2時間、予約制)
	6	10/10・11 (土)(日)	9:30~16:00 うち2時間	トレーニング指導(2時間、予約制)
	7	10/17(土)	11:30~15:30	血糖値測定 体力測定&フィードバック
	8	10/24(土)	9:00~12:00	医師総評・質疑応答・閉講式

【参加特典】 プログラム参加で**無料**になります！

■期間内のトレーニングルーム利用 ■健康づくり県民講座 :9/27(日) ■INBODY測定

キリトリ

申込用紙

ふりがな 氏名		性別	男・女	年齢	
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	※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。