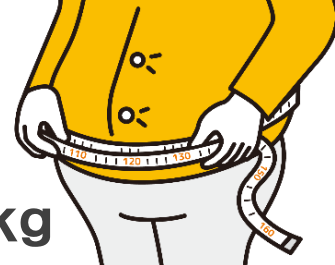


3・3講座

3ヶ月で目指せ-3kg



なんとかしたいお腹まわり！気になるメタボ！
今年こそ夏までに改善してみませんか？
目標は**3ヶ月で-3kg**！3か月後の変化を感じてみましょう！

【日 時】全8回シリーズ

第1回	5月16日	受付 13:00~	第5回	<u>6月27日</u>	受付 10:00~
第2回	5月23日	受付 13:00~	第6回	7月11日	受付 13:00~
第3回	5月30日	受付 13:00~	第7回	7月25日	受付 13:00~
第4回	6月13日	受付 13:00~	第8回	8月 8日	受付 13:00~

13:30~15:00 (6月27日は10:30~12:30)
各回の内容は裏面をご覧ください

【受付場所】とちぎ健康づくりセンター受付

【受講料金】1回ごとに**550円** ※現金のみ
6月27日は調理実習のため、別途材料費550円が必要です



【対 象】施設利用カードをお持ちの16歳以上の方



初回 5月16日、最終回 8月8日を含む6回以上参加できる方

整形外科・循環器・脳血管疾患等で主治医からの運動制限がない方

※申し込み時に身長・体重を確認し、**肥満傾向の方を優先**させていただきます。



こんな方にオススメ

健診でメタボを指摘された方

最近腹囲や体重が増えてきた方

一人で減量を頑張ってみたけれど、続かなかった方

【定 員】**10名** 定員になり次第締め切ります。※初参加の方を優先させていただきます。

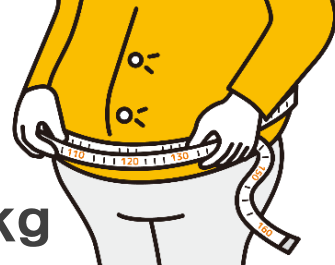
【申込方法】☎ 028-623-5566 (祝日及び休業日を除く 火~土曜日 9:00~17:00)
又は 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

【申込期間】令和6年5月9日(木)まで



3・3講座

3ヶ月で目指せ-3kg




POINT!



- その1 内臓脂肪測定
その2 3ヶ月間 活動量計の貸し出し!



第1回 5月16日	体組成測定 内臓脂肪測定 生活講話「減量について」 活動量計の装着と日々の記録について 目標を考えよう♪	
第2回 5月23日	医師講話「内臓脂肪予防・改善に向けて」 内臓脂肪測定結果説明 活動量計のチェック方法を身につけよう	
第3回 5月30日	運動講話「内臓脂肪減少に効果的な運動」 運動実技「ウォーキングのポイントと自宅トレーニング」	
第4回 6月13日	食生活講話「バランス食と減量に効果的な食事」	
第5回 6月27日	調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」	
第6回 7月11日	これまでの振り返りと個別アドバイス レッスン①「水中での有酸素運動と筋力トレーニング」	
第7回 7月25日	2週間の振り返りと個別アドバイス レッスン②「有酸素運動と筋力トレーニング」	
第8回 8月8日	3ヶ月の振り返り（からだの変化や目標達成状況） 体組成測定 内臓脂肪測定 今後の目標を考えよう♪	

※毎回グループワークを含みます。講座内容は変更となる場合があります。

過去参加者の声



- 「体重が4kg減りました。講座を受けて、正しい知識を得ることができました。」
「一人で黙々とやるより、仲間と一緒に頑張ろうと思えるとさらに心強いです。」
「プールでの運動は初めてでしたが、やってみたら楽しかったので続けられそうです。」