

令和5年度

体成分相談

| 開催日 | 時間 | 内容(詳細は裏面をご確認ください) |
|-----------|-------------|---------------------------|
| 5月31日(水) | 9:00~11:30 | 夏の健診に向けてからだ作り! |
| 6月23日(金) | 9:00~11:30 | 夏の健診へ向けてラストスパート! |
| 8月25日(金) | 9:00~11:30 | 健診結果説明会 |
| 9月26日(火) | 9:00~11:30 | トレーニング室体験会 ※予約制 |
| 10月16日(月) | 10:00~11:00 | ワンコイン教室無料体験会 気軽に筋力アップ |
| 11月15日(水) | 10:00~11:00 | ワンコイン教室無料体験会 心と体のメンテナンス教室 |
| 12月15日(金) | 9:00~11:30 | 生活習慣病予防のあれこれ |
| 2月29日(木) | 9:00~11:30 | お楽しみ会 ニュースポーツ体験を検討中 |

会場はすべて総合体育館です

内容

運動指導員や管理栄養士が健康づくりを一緒に考えます。
それぞれの希望によりご利用ください!

1. 体成分測定器での計測

筋肉量率や体脂肪率がわかります
18歳以上の方が対象です

2. 運動、栄養、歯科の個別相談

3. 運動、栄養、歯科のセミナーや体験会

4. 3か月チャレンジ

目標を決めて体づくり!

持ち物

室内用運動靴、スマか(お持ちの方)



参加費無料



令和5年度 体成分相談予定表



講師： 運動 かくだスポーツビレッジ運営共同企業体 健康運動士
 栄養 健康長寿課 管理栄養士
 歯科 健康長寿課 歯科衛生士

| 開催日 | 時間 | 内容 | 個別相談 |
|-----------|-------------|--|------|
| 5月31日(水) | 9:00~11:30 | 【夏の健診に向けてからだ作り！】 運動 体重を減らす運動のコツ！ 栄養 今日からはじめよう！高血糖対策 | ○ |
| 6月23日(金) | 9:00~11:30 | 【夏の健診へ向けてラストスパート！】 運動 お腹周りの脂肪を燃やそう！ 栄養 健診にまだ間に合う！油の取り方 | ○ |
| 8月25日(金) | 9:00~11:30 | 【健診結果説明会】 運動 血圧・血糖・脂質を改善する運動 栄養 どう気を付けよう？食べ方の工夫 歯科 いつでもピカピカの歯に！ | ○ |
| 9月26日(火) | 9:00~11:30 | トレーニング室体験会 ※予約制 | × |
| 10月16日(月) | 10:00~11:00 | ワンコイン教室無料体験会 気軽に筋力アップ | × |
| 11月15日(水) | 10:00~11:00 | ワンコイン教室無料体験会 心と体のメンテナンス教室 | × |
| 12月15日(金) | 9:00~11:30 | 【生活習慣病予防のあれこれ】 運動 ながら運動を取り入れよう 栄養 再確認！生活習慣病を予防する食事 歯科 歯周病予防のポイント！ | ○ |
| 2月29日(木) | 9:00~11:30 | 【お楽しみ会】 運動 ニュースポーツ体験 栄養 あなたも家族も実践しよう！ メタボ予防の食事 歯科 お口の健康は全身の健康！ | ○ |

会場はすべて**総合体育館**です

感染症拡大防止のため、中止または内容等に変更がある場合があります。
 広報やHPでご確認のうえ参加ください。