

令和7年度 4ヶ月で減量達成教室 日程表

～糖尿病やメタボリックシンドロームを予防・改善、減量するための教室です～

【時 間】： 午後6時30分～8時30分（受付：6時30分までにお越し下さい）

【場 所】： 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階

【持ち物】： ① 運動のできる服装（必要な方は着替えも用意してください）

② 運動用の靴

③ タオル&バスタオル

④ 水分（500ml以上）水、お茶、スポーツ飲料等



※感染対策のためマスク着用・手指消毒等をお願いします。また、適宜換気を実施します。体温調整の準備（膝掛け、脱ぎ着しやすい服装等）をおねがいたします。

【内 容】： ① 受付

② 体重・体脂肪・筋肉量の測定結果を各自で記入して下さい

③ 健康相談・・・血圧測定と目標に対する生活習慣の振り返りをします

④ 講義

⑤ 運動実技（サーキットトレーニングなど）

（⑥ 栄養指導）

【日 程】

4月	11日（金） オリエンテーション	6月	6日（金）
	18日（金）		13日（金）
	25日（金） 栄養・お口の講座		20日（金）
5月	9日（金）	7月	27日（金）
	16日（金）		4日（金）
	23日（金）		11日（金）
	30日（金）		18日（金）
		12月	12日（金） フォローアップ
ウォーキング教室		11月20日（木） 受付：午後1時半～（町民体育館）	
栄養講座（要申込）		12月5日（金）または12月9日（火） ※郵送にてお知らせします	

※教室をお休みされる場合は、やすらぎ（43-3201）にご連絡ください