

令和 8 年度 4 ヶ月で減量達成教室

メタボリックシンドロームの予防・改善や減量達成を目指す教室です



〈日程〉			〈時間〉
5 月	15日(金)	オリエンテーション(運動なし)	18:00~20:30(受付は18:30まで)
	22日(金)	栄養・お口の講座(運動なし)	
	29日(金)	運動①~⑨	
6 月	5日(金)		
	12日(金)		
	26日(金)		
7 月	10日(金)		
	24日(金)		
8 月	7日(金)		
	21日(金)		
	28日(金)		
11 月	19日(木) 13:30~	ウォーキング教室	〈運動時の持ち物〉 ○運動しやすい服装 (ストッキングを避けてください) ○着替え、体温調節できるもの ○室内用運動靴 ○水分(1L 以上) ○タオル(2 枚以上)(運動時に使用) その他必要な持ち物がある場合は、随時お知らせします。
12 月	4日(金)	フォローアップ①(栄養・お口の講座)(運動なし)	
1 月	8日(金)	フォローアップ②(運動⑩)	

〈内容〉	
18:00~19:00	受付、体組成計測定
	血圧測定、面談(生活習慣の振り返り、目標確認など)、記録物の確認
19:00~20:30	講義・運動



〈お願い〉

- ◎欠席する場合は、事前に関ヶ原町健康増進センターやすらぎ(43-3201)へご連絡ください
- ◎欠席が続く場合は、体調確認のため電話連絡させていただきます。
- ◎日程は変更になる場合があります。

