

横じゃなくて、縦に伸びたい。

冬コース

# さらば！メタボ教室

## 体験

教室前後で各種計測をします



## ミニ講話

食事に関する講話です

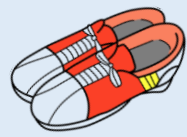


## 運動

インストラクターによる運動です



<日程表> ～受付は開始時間 10 分前から行います～

	日時	プログラム内容	持ち物
1	<b>1月19日(木)</b> 13:00～15:30 場所：健康管理センター	▶開会式・オリエンテーション ▶体験～自分の身体を測定してみよう～ ▶運動①	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 健診結果票※1 (定期通院中の方は、医療機関で実施した血液検査データがわかるもの)
2	<b>1月26日(木)</b> 13:30～15:30 場所：青少年研修センター	▶ミニ講話① ▶運動②～運動器具を使ってみよう～	<input type="checkbox"/> 運動しやすい靴 <input type="checkbox"/> 運動しやすい服装
3	<b>2月9日(木)</b> 13:30～15:30 場所：健康管理センター	▶ミニ講話② ▶運動③	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> タオル
4	<b>2月16日(木)</b> 13:30～15:30 場所：青少年研修センター	▶ミニ講話③ ▶運動④～運動器具を使ってみよう～	<input type="checkbox"/> ファイル※2 ※2 参加したことのある方は、以前のファイルを持参ください。
5	<b>3月2日(木)</b> 13:00～15:30 場所：健康管理センター	▶体験～自分の身体を測定してみよう～ ▶運動⑤ ▶修了式	

※1 平成28年4月以降に受診した健診結果票（定期通院中の方は、医療機関で実施した血液検査データがわかるもの）をご持参ください。教室がすべて終了した後、**血液検査を実施**します。くわしくは、教室時等にご案内します。

<対象> **年齢・性別・体型問わず、生活習慣病を予防・改善したい方(運動制限が無い方)全員が対象です。**

<場所> 広尾町健康管理センター（公園通南4丁目1番地）または  
広尾町青少年研修センター（公園通北2丁目51番地）

<講師> インストラクター（株式会社オカモト パブリックビジネスカンパニー）  
広尾町健康管理センター 保健師・栄養士

<定員> 15人程度

<参加費> **300円**（1回目の教室時にご持参ください）

<申込> **1月13日(金)まで** 広尾町健康管理センターへ

電話 2-5122 ・ FAX 2-5297 ・ E-mail kenko@town.hiroo.lg.jp