

# 令和6年度玉川村生活習慣改善教室

～3か月で正しい痩せ方を身につける～

カラダを変えるきっかけを作いませんか

- 1.内 容 全9回の生活習慣改善教室(マシントレーニング、カウンセリング等)
- 2.対象者 下記、①、②を満たす方が対象です。  
①特定保健指導対象者または20～74歳のBMI26以上の方  
②原則、全日程参加可能な方
- 3.期 間 12月5日(木)～3月6日(木) 全9回(裏面参照)
- 4.場 所 玉川村保健センター
- 5.定 員 各25名 ※先着順
- 6.参加料 1,000円(税込)※初回にお支払い
- 7.講 師 スポーツクラブ ルネサンス 指導員
- 8.申込方法 保健センターへ電話申し込み(申込締切日:11/28まで)

※次の方は医師に相談の上お申込みください。

●体調や体力に不安のある方 ●食事制限を受けている方 ●持病をお持ちの方

プログラム詳細(予定)は裏面へ

お問い合わせ先

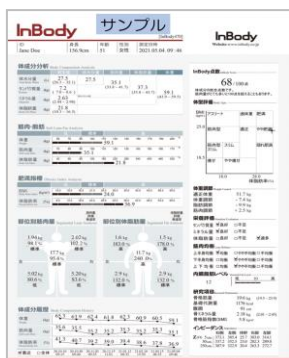
玉川村保健センター

TEL:0247-37-1024

# 生活習慣改善教室のココがポイント！！

## 体組成測定で結果が見える

初回、最終回に筋肉量や体脂肪量を測定し、成果が見える化



## ダイエットを個別サポート

運動内容、食事改善、日常生活に関してアドバイスを実施



## カラダかわるセミナー

カラダを変えるための知識を習得し、教室終了後も継続できる！！



## 運動実践&健康増進ルーム利用

自宅でできる運動の実践と健康増進ルームを自由に利用できる



## 【実施日一覧】

写真はイメージです

| 回数  | 日程        | 内容              |                        | 時間                                        |
|-----|-----------|-----------------|------------------------|-------------------------------------------|
| 第1回 | 12月5日(木)  | 開校式 測定&カウンセリング  |                        | 受付時間<br>13:15～<br><br>実施時間<br>13:30～15:00 |
| 第2回 | 12月12日(木) | 生活習慣改善の正しい知識を学ぶ |                        |                                           |
| 第3回 | 12月19日(木) | 機能改善ストレッチ       | 健康増進<br>ルームで<br>トレーニング |                                           |
| 第4回 | 12月26日(木) | ミニボールレッスン       |                        |                                           |
| 第5回 | 1月 9日(木)  | 椅子ヨガ            |                        |                                           |
| 第6回 | 1月23日(木)  | 体幹トレーニング        |                        |                                           |
| 第7回 | 2月 6日(木)  | 運動不足解消          |                        |                                           |
| 第8回 | 2月20日(木)  | プログラム           |                        |                                           |
| 第9回 | 3月 6日(木)  | 測定&カウンセリング 閉校式  |                        |                                           |