

医師・栄養士・
体育学教授・保健師・
健康運動指導士の
各専門家が講師となって、
みなさんの健康を
応援します！



すつきり！ メタボ解消教室

～冬期編～



健診でメタボと言われた方。
メタボかも…と気になっている方。
メタボ予防に何か始めたい方。
家族のメタボを何とかしたい方。
……

健康的な生活習慣を
一緒に考えましょう！



日程 平成30年 1月19日～3月23日 の毎週**金曜日** 全10回
時間：13:45～15:45 ※ただし、3/2と3/9は10時から開始します。

会場 鳴和台市民体育館 (金沢市鳴和台285番地) ※ただし、3/2と3/9は金沢健康プラザ大手町で実施します。

対象 金沢市民の方 40名 **参加費** 1,500円 (保険料、資料代、食材費)

内容 健康に関する**講話**と**運動実技**や**調理実習**等 全10回 ※詳細は裏面をご確認ください。
毎回、からだを動かしますので、動きやすい服装でご参加ください。
初回は、身体測定を行います。素足になりますので、ストッキング等の着用はお控えください。

【お申し込み・お問い合わせ】

(公財) 金沢総合健康センター 住所 金沢市大手町3番23号
TEL (076) 222-0102 FAX (076) 222-4366
ホームページ <http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>



*この教室は(公財)金沢総合健康センターが金沢市の委託を受けて行っています。

平成29年度 すっきり！メタボ解消教室 ～冬期編～ 日程

期 日	時 間	内 容	開催場所
第1回 1月19日(金)	13:45～15:45	オリエンテーション/目標設定 等 身体・体力測定(初回)	鳴和台市民 体育会館
第2回 1月26日(金)	13:45～15:45	医師による講話「メタボリックシンドロームの理解」 運動実技「家庭でできる有酸素運動・筋トレ①」	
第3回 2月2日(金)	13:45～15:45	講話「肥満改善の食事について①」 運動実技「家庭でできる有酸素運動・筋トレ②」	
第4回 2月9日(金)	13:45～15:45	講話「肥満改善の食事について②」 運動実技「家庭でできる有酸素運動・筋トレ③」	
第5回 2月16日(金)	13:45～15:45	講話「肥満改善の食事について③」 運動実技「家庭でできる有酸素運動・筋トレ④」	
第6回 2月23日(金)	13:45～15:45	体育学教授による講話「スリムであり続けるためには」 運動実技「家庭でできる有酸素運動・筋トレ⑤」	
第7・8回 3月2日(金) または 3月9日(金)	①10:00～13:30 ②10:00～12:00	調理実習 運動実技「正しいウォーキング」	金沢 健康プラザ 大手町 西館4階 金沢 健康プラザ 大手町 東館4階
第9回 3月16日(金)	13:45～15:45	身体・体力測定(最終) 運動実技「家庭でできる有酸素運動・筋トレ⑥」	鳴和台市民 体育会館
第10回 3月23日(木)	13:45～15:45	運動実技「まとめ」 まとめ・座談会	

※都合により、内容等が変更となる場合があります。予めご了承ください。

