

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！



事前にお申し込みの上、ご参加ください。

すつきり！
メタボ解消教室
～秋コース～



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 9月12日～11月14日の毎週水曜日 全10回
時間：14:00～15:30※ただし、調理実習の回（10/24又は10/31）は10時から開始します。

会場

金沢健康プラザ大手町 東館4階（金沢市大手町3番21号）

対象

74歳以下の
金沢市民 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

FAX (076) 222-4366

TEL (076) 222-0102

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30年度 すっきり！メタボ解消教室 ～秋コース～ 日程

期 日	時 間	内 容	開催場所
第1回 9月12日(水)	14:00～15:30	オリエンテーション 等 身体・体力測定(初回)	金沢 健康プラザ 大手町 東館4階
第2回 9月19日(水)	14:00～15:30	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 9月26日(水)	14:00～15:30	体育学教授による講話・運動実技 「スリムであり続けるには」	
第4回 10月3日(水)	14:00～15:30	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5回 10月10日(水)	14:00～15:30	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6回 10月17日(水)	14:00～15:30	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7・8回 10月24日(水) または 10月31日(水)	①10:00～13:30 14:00～15:30	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
第9回 11月7日(水)	14:00～15:30	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⑤」	金沢 健康プラザ 大手町 東館4階
第10回 11月14日(水)	14:00～15:30	運動実技「まとめ」 まとめ	

※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。

