

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

～初夏編～



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 **6月1日～8月3日** の毎週**金曜日** 全**10回**
時間：14:00～15:30 ※ただし、7/20は10時から開始します。

会場 **金沢プール 会議室**
(金沢市磯部町ハ55番地) ※ただし、7/20は石川県女性センター で、実施します。

対象 74歳以下の
金沢市民 20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30年度 すっきり！メタボ解消教室 ～初夏編～ 日程

期 日	時 間	内 容	開催場所
第1回 6月1日(金)	14:00～15:30	オリエンテーション 等 身体・体力測定(初回)	金沢プール 会議室
第2回 6月8日(金)	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3回 6月15日(金)	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4回 6月22日(金)	14:00～15:30	運動実技「正しいウォーキング」	金沢プール (城北市民公園)
第5回 6月29日(金)	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」	金沢プール 会議室
第6回 7月6日(金)	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7回 7月13日(金)	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8回 7月20日(金)	10:00～13:30	調理実習	石川県 女性センター 4階料理教室
第9回 7月27日(金)	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」	金沢プール 会議室
第10回 8月3日(金)	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。

