

目指せ！スッキリボディ！

脱メタボ教室

～生活習慣病予防事業～

生活習慣病を予防・解消するため、医療機関と連携し、運動指導士と管理栄養士と一緒に運動不足と食生活を改善し、スッキリボディを目指して頑張りましょう！

【医師による健診】

身体測定や血液検査等、医師の健診を受けることで、健康状態を把握し生活習慣の改善を図ります。



【トレーニング指導】

運動指導士が個々にあった運動プログラムを作成し指導することで、運動習慣を身につけます。



毎週2回以上のトレーニングを実施

【栄養指導】

管理栄養士に食事の写真を送ることで、栄養バランスの評価や改善点などをアドバイスします。



毎月、1日3食の食事を評価

対 象：①18歳～64歳の市内在住者で、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上
またはBMI値が25以上の方

②過去1年以内の定期健康診断または特定健康診査の結果表をお持ちの方

③病気や怪我などによる運動制限がなく、週2回以上トレーニング室に通える方

期 間：11月～3月末

日 時：裏面の日程をご確認ください

場 所：桶川サン・アリーナ トレーニング室

※医師の診断は指定の医療機関で受診していただきます

定 員：先着15名 ※定員になり次第締め切ります



参 加 費：トレーニング室90分定期券(2,200円/月)※5ヵ月11,000円

受付期間：10月25日(金)10時から 窓口でお申込みください

お申込み・お問い合わせ (主催)

公益財団法人桶川市施設管理公社 (桶川サン・アリーナ) TEL: 048-787-5111

令和6年度「目指せ！スッキリボディ！脱メタボ教室」日程

	日にち	内 容	時 間	備 考
1	申込みのときに <u>過去1年以内の 定期健康診断の 結果表をご持参 ください</u>	【登録証の発行】 ビギナートレーニングを受講して トレーニング室登録証（登録カード）を発行する ※既に登録証を持っている方は受講不要	①午前11時～ ②午後7時～ ※いずれかの回に参加	サン・アリーナ トレーニング室 (予約不要)
		【体成分分析測定】 体重・体脂肪率・筋肉量・体水分量の測定 【事業説明】 事業内容や日程等についての事前説明、健康診断の日程調整等	①正午～ ②午後4時～ ③午後8時～ ※いずれかの回に参加	サン・アリーナ トレーニング室 (要事前予約)
2	11月上旬 ～3月末まで (約5カ月間)	【トレーニング】 個々にあったプログラムによるトレーニングを実施 (1回90分間、週2回以上)	9時～22時の 間で都合のよい 時間	サン・アリーナ トレーニング室
3	11月上旬 ～3月末まで (約5カ月間)	【栄養指導】 指定された日に、1日3食分の食事内容を管理栄養士にLine（またはメール）で報告し、栄養バランスの評価や改善点などのアドバイスを受ける	指定された日の 食事内容を都合の よい時間に送付する	自宅 ※Wi-Fi環境の無い方はトレーニング室のフリーWi-Fiをご利用ください
4	3月上旬 ～3月中旬 までに受講（受診）してください	【体成分分析測定】 体重・体脂肪率・筋肉量・体水分量の測定	①正午～ ②午後4時～ ③午後8時～ ※いずれかの回に参加	サン・アリーナ トレーニング室 (要事前予約)
		【健康診断】 (事後検査) 医師の診察、身体測定、血液検査	①午前 (指定の時間) ②午後 (指定の時間) ※いずれかの回に参加	指定の医療機関 (要事前予約)
5	3月末	【結果報告】 事前・事後の結果報告、今後のアドバイス等	①正午～ ②午後4時～ ③午後8時～ ※いずれかの回に参加	サン・アリーナ トレーニング室 (要事前予約)

※日程は都合により変更となる場合がございます