

ダイエットに必要な知識と実践を！

夜間開講

スマートダイエット

食事のもつ力を実感し、運動の実践を応援する3ヶ月間。
ダイエットの正しい知識を学ぶことで、一生の財産になります！



運動指導



食事指導

だから…

バランスよく健康的に
減量できる!

平成29年度の結果(教室平均)

体重 **-3.6kg** 最大 **-11.5kg!**
腹囲 **-3.8cm**
中性脂肪 **-39.6mg/dl**
HbA1c **-0.2%**

参加者の声

- ・血液検査で気になっていた項目が、すべて良くなった！(60代女性)
- ・自分の食事を客観的に見ることができ、こういうことか！と納得した。(40代女性)
- ・最初はつらかったが、工夫できるようになった！(50代女性)

教室案内

期間：平成30年6月から9月(全13回)

開催曜日・時間：

【講習】6月2日(土)～8月18日(土)
毎週土曜日 19:00～20:00
※8月11日(土)は除く

【測定会】8月25日(土) 9:30～10:30

【返却会】9月15日(土) 18:30～20:00

対象：20～69歳の男女

袖ヶ浦市内在住の方優先

※市外在住の参加希望の方は、ご相談ください

定員：20名(申し込み先着順)

受講料：6,000円(税込)

※お申込手続き以降の自己都合によるキャンセルは、受講料の全額をお支払いいただきます

※ガイドブック・テキスト・検査料金として別途費用(8,000円程度)がかかります。(教室内でお支払いいただきます。詳細については教室内でご案内します)

申込期間：5月26日(土)まで

施設受付に設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にてお申込ください

さあ、
ダイエット
スイッチ ON!



袖ヶ浦健康づくり支援センター

Gauland

ガウランド

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

☎0438(64)3200

平成30年 I 期 スマートダイエット教室カリキュラム

課程	回数	日程	時間	内容
測定	1	6/ 2 (土)	18:30~20:00	教室前測定、健診結果の見方、目標設定
バランス食 の考え方	2	6/ 9 (土)	19:00~20:00	講座「バランス食とは(4群の考え方)」
	3	6/16 (土)	19:00~20:00	講座「自分に合ったカロリーの計算、 点数計算①」
	4	6/23 (土)	19:00~20:00	講座「点数計算②」+運動
食事改善・運動の 実践	5	6/30 (土)	19:00~20:00	運動+食事記録添削
	6	7/ 7 (土)	19:00~20:00	グループワーク+運動
	7	7/14 (土)	19:00~20:00	講座「食事のタイミングと時間栄養学」 +運動
	8	7/21 (土)	19:00~20:00	運動+食事記録添削
	9	7/28 (土)	19:00~20:00	講座「食の変化とカラダの変化」 +運動
	10	8/ 4 (土)	19:00~20:00	講座「リバウンド予防のための生活」 +運動
	11	8/18 (土)	19:00~20:00	運動+食事記録添削
測定	12	8/25 (土)	9:30~10:30	教室後測定会
返却会	13	9/15 (土)	18:30~20:00	成果発表、今後の目標宣言

<スマートダイエット教室 受講上の注意>

- ・6/2(土)、8/25(土)の前後測定および9/8(土)の返却会は、通常教室と開始時間が異なりますのでご注意ください。
- ・欠席される場合は、事前にご連絡ください。
(ガウランド TEL:64-3200、担当:竹島)
- ・欠席した分のカリキュラムは、補講を受けることができます。
(基本は翌週の18:00~、要相談)
補講申込は、担当:竹島までご連絡ください。



正しい知識で健康的なダイエットを!!