

ダイエットに必要な知識と実践を！

午前開講

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28年度の結果（教室平均）

体重 **-4.2kg** ^{最大} **-7.9kg!**
腹囲 **-10.1cm**
中性脂肪 **-78.6mg/dl**
HbA1c **-0.2%**

参加者の声

- ・血液検査の数値が見事に下がった！薬を飲まなくてもよくなった！（60代女性）
- ・どう食べたらバランスがよいのかが分かった！（60代女性）
- ・食事の基本に加えて、小ネタを教えてもらえてよかった！（40代女性）

教室案内

期間：平成29年11月から2月（全13回）

開催曜日・時間：

【講習】 11月8日（水）～1月24日（水）
毎週水曜日 10:00～11:00
※1月3日（水）は除く

【測定会】 1月31日（水）9:30～10:30

【返却会】 2月14日（水）9:30～11:00

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・検査料金は別途費用（8,000円程度）がかかります

申込期間：10月26日（木）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 29 年Ⅱ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	11/ 8 (水)	9:30~11:00	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	11/15 (水)	10:00~11:00	講座「バランス食とは(4群の考え方)」
	3	11/22 (水)	10:00~11:00	講座「自分に合ったカロリーの計算、 点数計算①」
	4	11/29 (水)	10:00~11:00	講座「点数計算②」+運動
食事改善・運動の 実践	5	12/ 6 (水)	10:00~11:00	運動+食事記録添削
	6	12/13 (水)	10:00~11:00	グループワーク+運動
	7	12/20 (水)	10:00~11:00	講座「食事のタイミングと時間栄養学」 +運動
	8	12/27 (水)	10:00~11:00	運動+食事記録添削
	9	1/10 (水)	10:00~11:00	講座「食の変化とカラダの変化」 +運動
	10	1/17 (水)	10:00~11:00	講座「リバウンド予防のための生活」 +運動
	11	1/24 (水)	10:00~11:00	運動+食事記録添削
測定	12	1/31 (水)	9:30~10:30	教室後測定会
返却会	13	2/14 (水)	9:30~11:00	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>

- ・11/8(水)、1/31(水)の前後測定および2/14(水)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!!