

ダイエットに必要な知識と実践を！

# 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！



食事指導



運動指導

だから…

バランスよく  
健康的に  
減量できる！

## 教室案内

開催日時：2022年11月から2023年1月（全13回）

【講習】 11月9日（水）～1月18日（水）  
毎週水曜日 11：00～12：00

【測定会】 1月25日（水）11：00～12：00

【返却会】 2月15日（水）11：00～12：30

対象：20～69歳の男女（減量を希望する方等）

袖ヶ浦市内在住の方優先

※市外在住の方は、ご相談ください

※妊娠中、または妊娠の可能性のある方はご遠慮ください

定員：10名（申込み先着順）

受講料：6,000円

※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

その他費用：8,660円（テキスト・検査代）

※11月16日（水）レッスン時にお支払いいただきます

申込期間：10月1日（土）～10月26日（水）

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みください

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

☐ ■ 新型コロナウイルス対策 ■ ☐

<施設の対応>

<ご協力をお願いします>



施設の対策動画



# 2022年 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
測定会	1	11/ 9(水)	11:00~12:30	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	11/16(水)	11:00~12:00	講習「バランス食とは(4群の考え方)」
	3	11/23(水)	11:00~12:00	講習「自分に合ったカロリーの計算、 点数計算」
	4	11/30(水)	11:00~12:30 のうち、1人約20分	個別面談
	5	12/ 7(水)	11:00~12:00	運動(ストレッチ)+食事記録添削
食事改善・運動の 実践	6	12/14(水)	11:00~12:00	意見交換会
	7	12/21(水)	11:00~12:30 のうち、1人約20分	個別面談
	8	12/28(水)	11:00~12:00	運動(有酸素運動)+食事記録添削
	9	1/ 4(水)	11:00~12:00	講習「リバウンド予防のための生活」 「食事のタイミングと時間栄養学」
	10	1/11(水)	11:00~12:00	講習「免疫と食事」
	11	1/18(水)	11:00~12:00	運動(筋力トレーニング)+食事記録添削
測定会	12	1/25(水)	11:00~12:00	教室後測定会
返却会	13	2/15(水)	11:00~12:30	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>

- ・個別面談は時間内に順番におこないます。第3回、6回のレッスン時に時間をお伝えしますので、指定の時間にお越しください。
- ・11/9(水)および2/15(水)は、通常教室と終了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。(講習開始まで、Tel64-3200 竹島宛)
- ・□回は、オンライン配信にて補講を予定しています。



**正しい知識で健康的なダイエットを!!**