

からだの中のケアしてありますか？

体重が
20歳の頃より
5kg以上
増えた

健診で
気になる
数値があった

最近血糖値が
気になる

くわしい検査で健康状態を確認！

専門スタッフと

からだの**メンテナンス**をしませんか？
「か・ら・だメンテ教室」

詳しくは2ページ目をご覧ください

◆ **日時：1/25～3/8（土曜日 全8回）**

※1/11もしくは別日に健康度評価の受検が必要となります。

◆ **時間：10：00～12：00**

◆ **申し込み締切：健康度評価受検日の1週間前まで**

◆ **料金：20,000円（健康度評価料金込）**

※教室後にトレーニング施設を無料で利用できます（要予約）

 **あいち健康プラザ**

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

ご予約・お問い合わせは ☎ 0562-82-0222（ダイヤルイン）

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

あいち健康プラザ

検索



■交通のご案内 ●JR名古屋駅から東海道本線「大府」駅まで16分、JR「大府」駅西口から知多バスで12分「あいち健康プラザ」下車

●駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。



まずはくわしい検査で身体の健康状態を確認！

健康度評価Bコース



採血



負荷心電図



歯科検査



骨密度



食習慣チェック

詳細な検査で自分のからだを詳しく知ろう！！

など

保健師講義



健康度評価の結果から自分に合った健康づくりの方法を学びます。

今日からスタート！

食事講義



バランス弁当や食事講義で食事の適量や工夫点、実践可能な方法や内容を学びます！

グループワーク



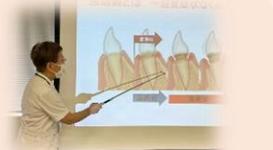
みんなで情報交換

運動実技



様々な種類の運動体験を通して、効果的な運動方法を学びます。

歯科講義



歯周病と糖尿病との関連や、口腔ケアを学びます。



教室期間中の家庭実践も応援します！毎日記録することで、より効果を実感することができます！

	月日	内容
1	1月25日	健康度評価結果説明 運動実技
2	2月1日	食事講義 運動プログラム①
3	2月8日	運動講義 運動プログラム②
4	2月15日	歯科講義・実技 運動プログラム③
5	2月22日	グループワーク 運動プログラム④
6	3月1日	運動プログラム⑤
7	3月8日	効果測定 運動実技、結果説明

※カリキュラムは変更になる場合があります。



教室日には無料でアスレチックルームの利用も可能です。

参加者の声



・教室をきっかけに、**体への意識が大きく変わった。**・夕食後のウォーキングが**習慣になった。**
・**できるだけカロリーの少ないおやつを食べるようになった。**

※過去の教室では、平均で2.4kgの減量がみられました！