

からだの中のケアしてますか？

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」

詳しくは右面をご覧ください

- ◆ **日時：前半7/30～10/15 後半1/7～3/18 (隔週土曜日 全8回)**
*どちらか選択ください。
- ※別日程で健康度評価の受検が必要。(7/2、9 (前半希望の場合) 12/10、17 (後半希望の場合) のいずれかを予定)
- ◆ **時間：13:30～15:30**
- ◆ **申し込み締切:健康度評価受検日の1週間前まで**
- ◆ **料金：25,870円 (健康度評価料金込) + 食事代別途必要**
内訳 健康度評価：15,400円、教室料金：10,470円
※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療部健康対策課)

〒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名古屋駅から東海線本線「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！

健康度評価総合コース



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！



	月日	内容
1	7/30	健康度評価結果説明
2	8/6	簡易血糖測定体験
		食事体験 食事講義 運動プログラム①
3	8/13	運動講義
		運動プログラム②
4	8/20	運動プログラム③
5	9/3	グループワーク 運動プログラム④
6	9/17	歯科講義・実技 運動プログラム⑤
7	10/1	食事講義 運動プログラム⑥
8	10/15	効果測定 結果説明

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！



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！