

2022 年度版

この冬は、いつもと違う・・・

リバウンドしないぞ！

# ダイエット セミナー



太りやすいこの時期に、すぐに実践できる運動・食事方法を学びながら一緒に減量を目指しませんか？

1月21日～3月18日までの**土曜日開催**

(全8回) 10:00～12:00 料金：20,000円 (健康度評価料金込)

※健康度評価を事前に別日程で受けていただきます。(1/7,14 予定)

(健康度評価Bコースを初回教室日の6か月前までに受検した方は、健康度評価免除となります。)

## リバウンドは なぜいけないの？

体重が落ちる時は、筋肉と脂肪が落ちていきますが、増える時は脂肪だけ。そのためリバウンドをすると、痩せにくく太りやすい体になってしまいます。



## 脂肪が増えると どうなるの？

脂肪の中でも内臓脂肪は要注意！  
血糖値が高くなってしまったり、中性脂肪がたまりやすくなり、血管が硬く（動脈硬化）なってしまいます。

## 【プログラム内容】

健康度評価 B コース※

※健康度評価のコースについては内容変更の可能性あり

検査結果説明、運動講義・実技、食事講義、歯科講義、効果測定 等



「つらい・つまらない・つづかない」そんな“3T”をお助けします！

### ✓つらい！

無理なダイエット方法ではなくご自身に合った方法をサポートします。



### ✓つまらない！

教室中は参加者のみなさんと楽しみながら実践していきます。




### ✓つづかない！

教室中は専門スタッフがあなたをサポート。教室が終わっても無理なく続けるコツをお伝えします。



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 愛知県健康福祉部保健医療局健康対策課)  
〒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)

 あいち健康プラザ

ホームページアドレス <http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

■交通のご案内 ●JR 名古屋駅から東海道本線「大府」駅まで13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。



ホームページ QR