

# からだの中のケアしてますか？



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：1/7～3/18（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。12/10、17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！

健康度評価総合コース



負荷心電図



内臓脂肪測定



肺機能検査



頸動脈エコー検査



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！



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。



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。

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

※カリキュラムは変更になる場合があります。

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！