

この冬は、いつもと違う・・・



✓つらい！

✓つづかない！

✓つまらない！



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？



詳しくは2ページ目をご覧ください

◆ 日時：1月21日～3月18日（土曜日 全8回）

※別日程で健康度評価の受検が必要。1/7、1/14のいずれかを予定）

※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。）

◆ 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）

内訳 健康度評価：8,590円、教室料金：11,410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 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。

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。

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
知ることができます。

今日からスタート！



教室期間中の
家庭実践も応援します！

毎日記録することは、
健康への第一歩です！



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。



栄養士講義



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
方法や内容を学べます！

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べます。

歯科講義



歯周病と糖尿病との関連や、
口腔ケアを学べます。

	日付	内容
1	1月21日	結果説明 食事結果説明 目標設定
2	1月28日	食事講義 運動結果説明 運動実技①
3	2月4日	口腔講義 運動実技②
4	2月18日	グループワーク 運動実技③
5	2月25日	運動実技④
6	3月4日	運動実技⑤
7	3月11日	運動実技⑥
8	3月18日	効果測定 運動実技⑦ 結果説明

※カリキュラムは変更になる場合があります。