

今年も やります!!

第六弾

令和四年

男の運動教室

～マッスル倶楽部～

「なかなか痩せない!」「どうしても痩せたい!!」

「血糖値やコレステロールが気になる～」というあなた、

冬こそ脂肪を燃やしましょう!

スタッフが全力でサポートします!!

～健康運動指導士・看護師・栄養士～



<開催日時> 11月12日(土)～3月18日(土) 全17回毎週土曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～11時(初回と最終回は9時30分～健康診断後終了)

<ところ> 下越総合健康開発センター(体育館)

<内容> ◆健康診断2回(初回・最終回)
身体測定、血圧、尿検査、腹囲、血液検査(貧血・肝機能・脂質・血糖)、心電図(初回のみ)

◆内臓脂肪検査2回(初回・最終回 腹部CTによる)
※受講前後のチェックができます。

◆生活改善に関する講義(看護師・栄養士)

◆運動(ストレッチ・有酸素運動・筋トレ)

※疾患のある方は、主治医から運動をして良いか許可を得てください。

<定員> 40代から60代の男性 25名

<受講料> 5ヶ月17回で 18,000円+税1,800円
(指導料、健康診断2回、心電図初回、内臓脂肪検査2回、保険料込み)

※新発田市勤労者福祉SC会員本人とその配偶者は、2,000円の助成があります。

〈今までの最高記録〉

第1弾では-8kg、

第2弾では-8.4kg

第3弾では-7kg

第4弾では-6.8kg

第5弾では-7.7kg

体重が減りました!!



<申込み方法> 10月13日(木)～10月28(金)までにお電話ください。
(必要書類を送付します。)

お問合せ・お申し込み先

(一財)下越総合健康開発センター 健康増進指導課

住所:新発田市本町4-16-83 電話:0254-24-1145(代)

(月曜～金曜午前8時30分～午後5時、土曜日午前9時～正午)

ホームページ <http://www.kenkokaihatu.or.jp>

