

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17日(土)～3月23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00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検査による)
※受講前後のチェックができます。

◆生活改善に関する講義(初回)

◆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。

去年は最高**8kg**の
脂肪が減りました!!



<定 員> 30代から60代の男性 30名

<受 講 料> 5ヶ月17回で 18,000円+税1,440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サービスセンターの会員の方は3,000円の助成があります。

<申込み方法> 11月1日(木)～16日(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>

