



実施日

- ① 2022年8月13日(土)
 - ② 2022年9月4日(日)
 - ③ 2022年12月11日(日)
 - ④ 2023年1月7日(土)
- ※ご都合のよい日をお選びください

料金

- 各参加費 **3,140 円**のところ
- 一般 **各 2,000 円**
- 友の会会員 **各 1,500 円**

対象年齢

18～70 歳まで

対象者 (下記の項目に該当する方)

BMI が 25 以上、または腹囲が男性 85 cm、女性 90 cm以上のメタボリックシンドローム基準を満たす方やその予備軍

メタボリックシンドロームの予防・改善に意欲がある(家族も可)

治療疾患があっても主治医の受講許可がある

特典

とやま健康パーク半額利用券
1 枚プレゼント!

| 時間 | プログラム |
|-------------|---|
| 9:15～ | 受付 |
| 9:30～ | 生活習慣調査 健康チェック(血圧・体組成・脚の運動機能・内臓脂肪等) 6種の体力測定 |
| 10:30～ | 結果説明・行動計画票の作成 個別メニュー①「栄養士による食事指導」 個別メニュー②「継続できる運動とその方法」 |
| 13:00～16:00 | 終了後は3時間フリー利用 |



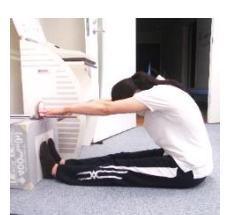
体型チェック



脚の運動機能チェック



内臓脂肪面積チェック



6種の体力測定

【お申込み、お問い合わせは】

富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)
TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831

〒939-8224 富山市友杉 151 番地
<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

担当:滝上・大上

協賛:とやま健康パーク友の会

メタボからの脱出 申込用紙

| 実施日 | 希望日に○をつけてください |
|------------------|---------------|
| ① 2022年8月13日(土) | |
| ② 2022年9月4日(日) | |
| ③ 2022年12月11日(日) | |
| ④ 2023年1月7日(土) | |

| | | | |
|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| フリガナ | | | |
| 氏名 | | | |
| 生年月日 | 西暦 | 年 | 月 日 (昭和・平成 年) |
| 年齢 | 歳 | 性別 | 男・女 |
| 住所 | 〒 — | | |
| 電話番号 | — — | | |
| 身長 | cm | 体重 | kg |
| 健康パークの利用 | 有 (月に 回) ・ 無 | | |
| 友の会加入の有無 (○をつけてください) | 個人会員 | 年 月 日 ~ 年 月 日 | |
| | 団体会員 | 団体名 | |
| | 会員ではない | | |
| 受講への要望等 | | | |

| | | | | |
|------------|-----|-------|--------|------|
| プラザ 記入欄 | 受付日 | 受付No. | 体型・脚ID | 登録番号 |
| | / | | | |