



健康スタジアム



自由参加プログラム

とやま健康パーク体験型健康づくり事業

「メタボからの脱出」 受講生募集



**専門職が個別にサポート！
生活習慣に関する運動と食事の
改善方法を共に考えましょう。**

**健康づくりのための運動を始め
たい方にもおすすめです。**

前期開催日

④ 令和7年 7月19日(土)

⑤ 令和7年 9月20日(土)

参加費

各回参加費 **3,320円**のところ

一般 **各 2,700円**

友の会会員 **各 2,200円**

対象年齢

18～74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85cm、女性90cm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

**経過及び評価を目的に継続
参加もできます**

定員

各回
午前の部 3組・午後の部 3組
(1組2名まで)

特典

とやま健康パーク3時間利用
半額券1枚プレゼント

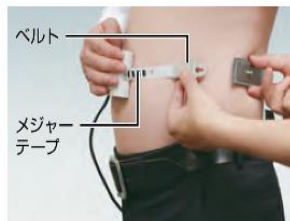
午前の部	午後の部	プログラム
10:00～	14:00～	受付
10:15～	14:15～	生活習慣調査 健康チェック（体型・脚の運動機能・内臓脂肪等） 6種の体力測定
11:00～	15:00～	個別メニュー①「栄養士による食事指導」 個別メニュー②「体力測定結果や運動に関する指導」 行動計画票の作成 ※終了後は1日フリー利用
～22:00	～22:00	退館



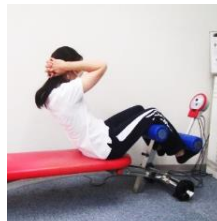
体型チェック



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

【お問い合わせ・お申込み】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

<https://www.toyama-pref-ihc.or.jp/>

担当：酒井・大上

共催：とやま健康パーク友の会