



生命科学館オープンスペース

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。

後期開催日

④ 令和6年 12月7日(土)

⑤ 令和7年 3月15日(土)

参加費

各回参加費 **3,140円**のところ

一般 **各 2,500円**

友の会会員 **各 2,000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 5名・午後の部 5名

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

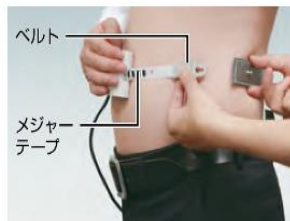
午前の部	午後の部	プログラム
10:00～	13:30～	受付(第1研修室(2階)集合)
10:15～	13:45～	生活習慣調査 健康チェック(体型・脚の運動機能・内臓脂肪等) 6種の体力測定
11:00～	14:30～	個別メニュー①「栄養士による食事指導」 個別メニュー②「体力測定結果や運動に関する指導」 行動計画票の作成 ※終了後は3時間フリー利用
～15:30	～18:00	退館時間



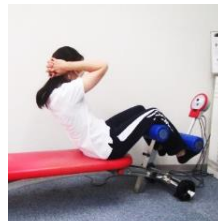
体型チェック



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