

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。

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



実施日

- ① 令和5年6月3日(土)
- ② 令和5年8月5日(土)
- ③ 令和5年10月7日(土)
- ④ 令和5年12月9日(土)
- ⑤ 令和6年2月3日(土)

料金

各回参加費 **3,140 円**のところ
 友の会会員 **各 2,000 円**
 一般 **各 2,500 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 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

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

とやま健康パーク半額利用券
 1 枚プレゼント

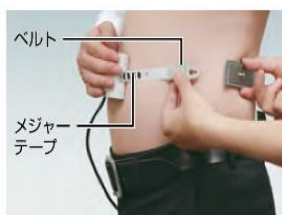
午前の部	午後の部	プログラム
9:30～	13:30～	受付（スタジアムカウンターへお越しください）
9:45～	13:45～	生活習慣調査 健康チェック（血圧・脚の運動機能・内臓脂肪等） 6 種の体力測定
10:30～	14:30～	結果説明・行動計画票の作成 個別メニュー①「栄養士による食事指導」 個別メニュー②「継続できる運動とその方法」
～15:00	～18:00	終了後は 3 時間フリー利用



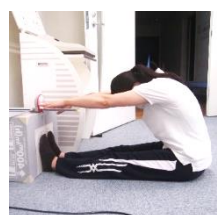
体型チェック



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） 〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL : 076-428-0809 FAX:076-428-0831 <http://www.toyama-pref-ihc.or.jp> 担当：滝上・大上

共催：とやま健康パーク友の会