

# 6ヵ月充実コース・3ヵ月基本コース

生活習慣病の予防を目的としたコースです。持参された健康診断データを活用して負荷心電図検査・体力測定等を行い、医師の総合的な判断後、運動・栄養・休養に関するプログラムを提供します。

## 〈内容（初回のみ）〉

- ・ 問診
- ・ 負荷心電図
- ・ 体力測定
- ・ 健康づくり処方箋の提供
- ・ 施設自由利用（1日）

対象は

- ・ 20～74歳
- ・ 健康づくりを積極的  
/計画的に進めたい方  
※治療中の方は要相談。

\*2回目以降はプログラムを基準に、健康づくりに取り組んでいただきます。



こんなお悩み、ありませんか？

食事を見直したいけど、どうしたらいいの？

お腹まわりのおにくが気になってきた…

一定期間運動に取り組んでみたいけど…

運動・休養・食事を総合的に改善したい

コース期間中は専門スタッフが総合的にサポートします。いつでもお声がけください！

6ヵ月充実コース：50,610円（税込）

3ヵ月基本コース：26,200円（税込）

初回・最終のみ：水曜日14:00～15:30

※当日申込はできません。事前にお問い合わせの上、お申込みください。

お問い合わせは TEL：076-428-0809 まで