

# 6ヶ月充実コース・3ヶ月基本コース

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）

\*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。

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。



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ヶ月充実コース：50,610円（税込）

3ヶ月基本コース：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