

参加してみませんか？あなたの健康度アップ作戦

減る脂教室



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が気になる…
気にはなっているが、生活習慣をなかなか変えられない…

そんなあなたを支援するために、下記日程と内容で健康教室を開催いたします。

いつ？

第1回 栄養編：平成21年 9月26日(土) 10:00～13:00
第2回 運動編：平成21年 10月24日(土) 10:00～13:00
2回とも受講されることをおすすめいたします。

どこで？

JA 鹿児島県厚生連健康管理センター 研修室
〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号

こんな人に
オススメ！

中性脂肪・コレステロールの値が気になる人
メタボリックシンドロームが気になる人
計 20名
定員になり次第、締め切らせていただきます。

内容は？

裏面をご参照ください。

下記の申込書でお申込みください。
電話、ファックスでも結構です。

連絡先 Tel.099 - 256 - 1135
Fax.099 - 252 - 5632
(健康指導課まで)



参加費 1,000円を徴収いたします。
(テキスト代、弁当代を含む)

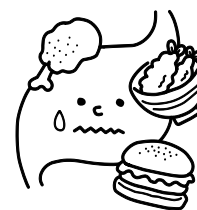
『減る脂教室』申込書

氏名(ふりがな)	ご希望に をつけてください。 () 1回目参加
電話番号	() 2回目参加
(年齢 才)(身長 cm)(体重 kg)	() 1回目・2回目 両方参加

当センターでは、個人情報保護法の趣旨を尊重し、「個人情報取扱規定」等を定め、個人情報を厳重に管理しております。

第1回 平成21年9月26日(土) (食生活を中心に学習)

時 間	内 容
9:30 ~ 10:00	受 付 あいさつ・オリエンテーション メタボリックシンドロームとは・・・ ・自分の体の中で何が起きているのか。 ・予防するには何が必要なのか。 食生活編 ・食事バランス～動脈硬化を予防しましょう。 ・わかっちゃいるけどやめられない・・・砂糖とアルコールについて・・・ ・『減る脂メニュー』の紹介と試食
10:00 ~ 10:10	
10:10 ~ 10:40	
10:45 ~ 12:20	
12:20 ~ 13:00	ヘルシー弁当でランチタイム ・弁当メニューの説明
13:00	閉会



第2回 平成21年10月24日(土) (運動を中心に学習)

時 間	内 容
9:30 ~ 10:00	受 付 あいさつ・オリエンテーション メタボリックシンドロームについて(復習を含めて)・・・ ・簡単、生活習慣チェック！ 運動編 自分にできること、継続できるものから始めよう。 ・ 簡単ストレッチ 日々の生活の中で簡単にできるストレッチを紹介。 ・ ウォーキング ただ歩くだけと思ったら大間違い！正しい歩き方で効果アップ！
10:00 ~ 10:10	
10:10 ~ 10:40	
10:45 ~ 12:15	
12:15 ~	ヘルシー弁当でランチタイム ・ヘルシーメニューの紹介 ・日頃のメニューで気をつけたいこと等
13:00	閉会



当センターの都合および天候等により、開催日程・内容などを変更する場合があります。



栄養



運動



休養