

エクササイズ
ズコース

長く続いた巣ごもり生活が、あなたの
カラダに悪い影響を残していませんか？

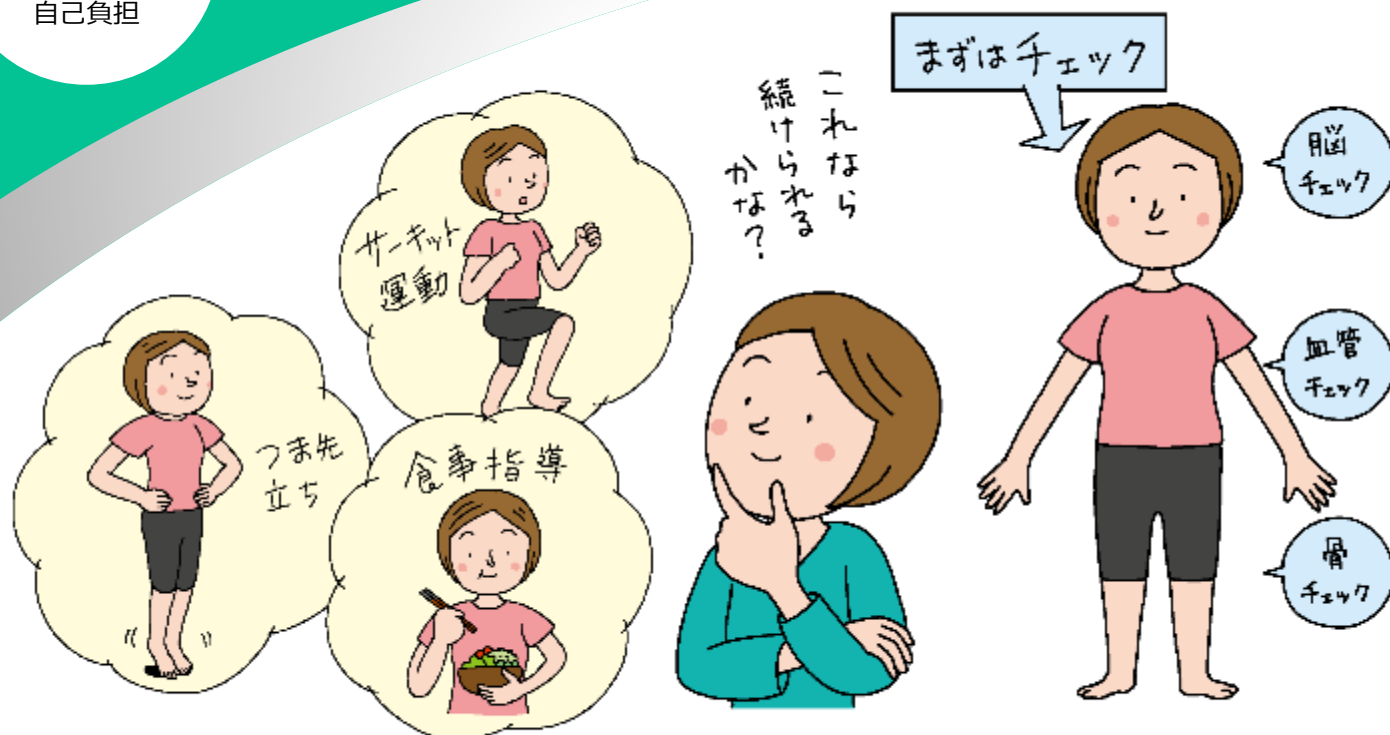
「頑張らないダイエット」

無理なく体脂肪を減らそう

東京地区参加者募集

無 料

交通費は
自己負担



講座のポイント

<講義・実技> がんばらないダイエット成功作戦Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ

事前に専用機器を使って自分の今のカラダ年齢を測定します。講義では無理のない食事改善法と効果的な運動法を紹介して、無理なくできるダイエット法を学びます。

(会場を午前11時30分～午後13時00分に開放しますので、時間内に測定を終わらせて、講義にご参加ください。測定は1人約45分かかります。)

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日 時

2023年3月4日(土) 午前11時30分～午後13時00分(受付11時25分開始)
午後13時00分～午後16時00分(講義時間)

会 場

ハイレブプラザいたばし 2階「ホール」

住所：東京都板橋区板橋1-55-16 JR「板橋」駅下車 徒歩2分

定員：80人(定員を超えた場合は、1週間前までに参加の可否をご連絡いたします。)

注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。また汗拭き用のタオルなどもご準備ください。特に女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いいたします。

シチズン健康保険組合

時間	項目	内容	講師
11:30~13:00	<測定> ■自分のからだ年齢を測ってみよう	●測定にあたっての事前案内 ●測定機器によるセルフチェック コーナー1 : 血管年齢測定 コーナー2 : 体脂肪率測定 コーナー3 : メタボリックシンドロームによる腹囲測定 コーナー4 : 脳年齢測定 コーナー5 : 骨WAVE (骨の健康状態チェック)	事務局
13:00~13:10	はじめに	●開講あいさつ	事務局
13:10~13:55	<実習> ■がんばらないダイエット 成功作戦Ⅰ ～ラクラク改善編～	●測って簡単! 「測るだけダイエット」 ・朝晩の体重差を利用してダイエット ・体重計の活用方法と記録の付け方 ・成功に導くための5つのポイント	保健師 看護師 管理栄養士
13:55~14:05	休 憩		
14:05~15:00	<実習> ■がんばらないダイエット 成功作戦Ⅱ ～食事編～	●自分に合った食事改善を選択しよう「100kcalダイエット」 ・無理なく取り組めるカードを選ぼう ・日々の達成感が楽しみを倍増 ・やってみよう100kcalダイエット	保健師 看護師 管理栄養士
15:00~15:55	<実習> ■がんばらないダイエット 成功作戦Ⅲ ～運動編～	●サーキット運動から取り組もう ・サーキット運動とは? ・自分にあった運動を考えよう ・運動前にストレッチ ●全員でサーキット運動を体験してみよう ・たった5分で誰でもできるサーキット ・確実に結果を出して、継続しよう	健康運動指導士等
15:55~16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	事務局

カリキュラム

応募要項

[申込対象]	シチズン健康保険組合加入者（被保険者及び被扶養者）
[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、事業所健保担当者または健康保険組合に提出してください。（会場の都合から人数に限りがあるため、申込多数の場合は抽選または会場変更となる場合があります）
[申込締切]	2023年2月17日（金）到着分まで
[受講者への通知]	2月27日（月）頃「参加可否」を被保険者にご連絡いたします。
[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 TEL : 042-468-4521 (CATS : 799-20300) FAX : 042-468-4653

<切り取り線>

健康教室参加申込書 [2023年3月4日（土） 東京地区：頑張らないダイエット]

被保険者氏名			性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名				
(フリガナ)			性別	男・女	年齢	歳
参加者氏名			被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -		電話 ()			
受講決定通知 送付先e-mail						

教室の中で特に聞きたい点・質問事項などお書きください。

※ この申込書は、参加者1名につき1枚お使いください。（コピー可）

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
 2. 参加者名簿および教室で使用するため。
 3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
 4. その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合