



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



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。

健康づくりのための運動を始めた
方にもおすすめです。

前期開催日

- ① 令和6年6月1日(土)
- ② 令和6年8月3日(土)
- ③ 令和6年10月19日(土)

参加費

各回参加費 **3,140 円**のところ

- 一般 **各 2,500 円**
- 友の会会員 **各 2,000 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 3 時間利用
半額券 1 枚プレゼント

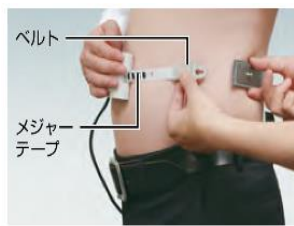
午前の部	午後の部	プログラム
10:00～	13:30～	受付
10:15～	13:45～	生活習慣調査 健康チェック (体型・脚の運動機能・内臓脂肪等) 6 種の体力測定
11:00～	14:30～	個別メニュー①「栄養士による食事指導」 個別メニュー②「体力測定結果や運動に関する指導」 行動計画票の作成 ※終了後は 3 時間フリー利用
～15:30	～18:00	退館時間



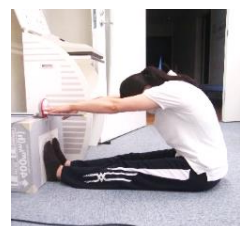
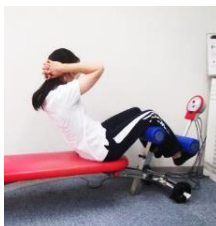
体型チェック



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

【お問い合わせ、お申込みは】
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: 酒井・大上

共催: とやま健康パーク友の会