



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
たい方にもおすすめです。**

後期開催日

③ 令和 7 年 11 月 15 日(土)

④ 令和 8 年 3 月 7 日(土)

参加費

各回参加費 **3,320 円**のところ

一般 **各 2,700 円**

友の会会員 **各 2,200 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 3 組・午後の部 3 組
(1 組 2 名まで)

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

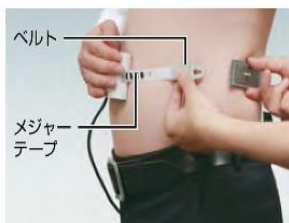
午前の部	午後の部	プログラム
10:00～	14:00～	受付
10:15～	14:15～	生活習慣調査 健康チェック（体型・脚の運動機能・内臓脂肪等） 6 種の体力測定
11:00～	15:00～	個別メニュー①「栄養士による食事指導」 個別メニュー②「体力測定結果や運動に関する指導」 行動計画票の作成 ※終了後は 1 日フリー利用
～22:00	～22:00	退館



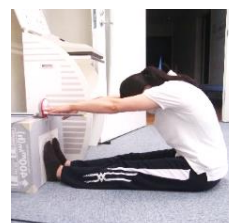
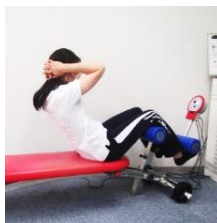
体型チェック



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】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

TEL：076-428-0809 FAX:076-428-0831

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

<https://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