

共催：とやま健康パーク友の会

<参加費>

通常3,320円のところ

一般 2,700円

友の会 2,200円

令和8年度  
体験型健康づくり事業

メタボからの

脱出

受講者募集中!

\*対象年齢 18~74歳

参加特典

3時間利用半額券1枚進呈

### ここがポイント

1 食事・運動指導で  
専門職が個別にサポート

2 健康づくりで運動を  
始めたい方にもオススメ

3 経過及び評価を目的に  
継続参加も可能

### プログラムの流れ

・受付 午前の部 10:00~ 所要時間 30分  
午後部 14:00~

・生活習慣調査

・健康チェック  
(体型・足の運動機能  
・内臓脂肪面積のチェック)  
・体力測定(6種目)

所要時間  
45分

・栄養士による食事指導  
・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

所要時間  
45分

・退館 ~22:00

開催日

令和8年6月20日(土)  
令和8年10月17日(土)  
令和9年2月20日(土)

時間

10:00~ / 14:00~

定員

午前の部6名・午後部6名

対象者

BMIが25以上、または腹囲が  
男性85cm、女性90cm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・改善に意欲がある方

治療疾患があっても主治医の  
受講許可がある方

<お問合せ・お申込み>

とやま健康パーク

076-428-0809

FAX 076-428-0831

↓SNS等はこちらから

