

体重・内臓脂肪・健診の数値が気になる方へ!

このおなか

今年こそ何とかしたい



「私のお肉は内臓脂肪?それとも皮下脂肪?」
「自分に合っているのは筋トレ?有酸素運動?」
「おなかの脂肪って、どうしてこんなに落ちにくい?」
「運動しようと思っても、いつも三日坊主…」
そんなあなたのお悩みにお答えします!

メタボらず体操動画配信中

無料

答えはコチラ↓↓↓



メタボらず体操体験会

- ★話題の体組成計「InBody」で、からだの中身を徹底チェック!
- ★無理なく続く! 脂肪を燃やす「簡単筋トレ」&「食事のコツ」が分かる!



お問合せ先 柏崎市元気館 健康推進課健康増進係
〒945-0061 柏崎市栄町18-26 電話:20-4213



メタボらず体操体験会のご案内

とき

回	日程	体操	ワンポイント講座
1	4月27日(月)	メタボらず体操	からだの中身をチェック！体組成測定会
2	5月25日(月)	メタボらず体操	生活習慣病予防と健康づくり
3	6月22日(月)	メタボらず体操	高血圧におすすめの運動
4	7月27日(月)	メタボらず体操	ミニ栄養講話
5	8月24日(月)	脂肪燃焼エクササイズ	—
6	9月28日(月)	メタボらず体操	からだの中身をチェック！体組成測定会
7	10月26日(月)	メタボらず体操	生活習慣病予防と健康づくり
8	11月16日(月)	メタボらず体操	生活習慣病予防と健康づくり
9	12月21日(月)	メタボらず体操	ミニ栄養講話
10	1月25日(月)	メタボらず体操	高血圧に効く！予防体操
11	2月22日(月)	脂肪燃焼エクササイズ	—
12	3月15日(月)	メタボらず体操	からだの中身をチェック！体組成測定会

*からだの中身をチェック！体組成測定会は、体重だけでは分からない、隠れ肥満、内臓脂肪レベル、体脂肪量、筋肉量などをInBodyで計測し、おすすめの運動を紹介します。

時間

午前9時30分から10時30分まで

*4月、9月、3月は **9時から** 体組成測定を行います。

ところ

柏崎市健康管理センター 3階 集団指導室（柏崎市栄町18-3）

対象

体重・体脂肪の減少、健診の数値の改善のため、筋トレ等の運動に取り組みたい方

内容

ストレッチ、メタボらず体操、ワンポイント講座、体組成測定

持ち物

内ばき、ハンドタオル、飲み物、ウエットティッシュ（マット清掃用） *動きやすい服装

参加料

無料

申込

不要（直接会場にお越しください）

その他

効果判定のために、初回参加時と4月、9月、3月は体組成測定を行います。

心臓にペースメーカーを装着している方は、InBody測定はできません。