

体重や体脂肪、健診結果の数値を改善したい方必見!

ぽっこりおなか
何とかしたい



内臓脂肪と皮下脂肪、どっちが多い?
自分に合った運動は、筋トレ？有酸素？
なぜおなかの脂肪は落ちにくいの？
なかなか運動が続けられない？
太りにくい間食の取り方は？

メタボらず体操動画配信中

無料

答えはコチラで↓↓↓



メタボらず体操体験会

高精度体組成測定計で、からだの中身をチェック!
脂肪を燃やす簡単筋トレや食事方法を紹介します



お問合せ先 柏崎市元氣館 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
2	5月26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23日（月）	メタボらず体操	身になる栄養のはなし
4	7月28日（月）	メタボらず体操	チヨコっと運動
5	8月25日（月）	脂肪燃焼エクササイズ	—
6	9月22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27日（月）	メタボらず体操	身になる栄養のはなし
8	11月17日（月）	メタボらず体操	あなたの姿勢を簡単チェック！
9	12月22日（月）	メタボらず体操	身になる栄養のはなし
10	1月26日（月）	メタボらず体操	腰痛に効く！予防体操
11	2月16日（月）	脂肪燃焼エクササイズ	—
12	3月23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、内臓脂肪指数、体脂肪率、筋肉量等を計測し、からだに合わせたおススメ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

内はき、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

申し込み

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。