

体重・体脂肪の減少、健診の数値の改善を目指す方へ

なりたいカラダを 手に入れる!

ベルトの穴を1つ減らす

燃やせ!内臓脂肪



やってみよう!

体組成測定



⇒詳しくは裏面へ

メタボらず体操体験会

募集中!

メタボらず体操動画配信中



脂肪を燃やす簡単筋トレや食事方法を紹介



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	体操前のワンポイント講座
1	4月24日(水)	からだの中身をチェック！体組成測定会 *
2	5月29日(水)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退！
3	6月26日(水)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退！
4	7月24日(水)	消費カロリーを増やすウォーキングのコツ
5	8月28日(水)	腰痛に効く！予防体操
6	9月25日(水)	からだの中身をチェック！体組成測定会 *
7	10月23日(水)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退！
8	11月27日(水)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退！
9	12月25日(水)	冬の運動不足を解消！自宅でできる簡単筋トレ
10	1月29日(水)	あなたの姿勢を簡単チェック！
11	2月26日(水)	膝痛に効く！予防体操
12	3月26日(水)	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

元気館 1階プレールームきりん (柏崎市栄町18-26)

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、汗ふきタオル、飲み物 * 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。