

エクササイズ  
ズコース

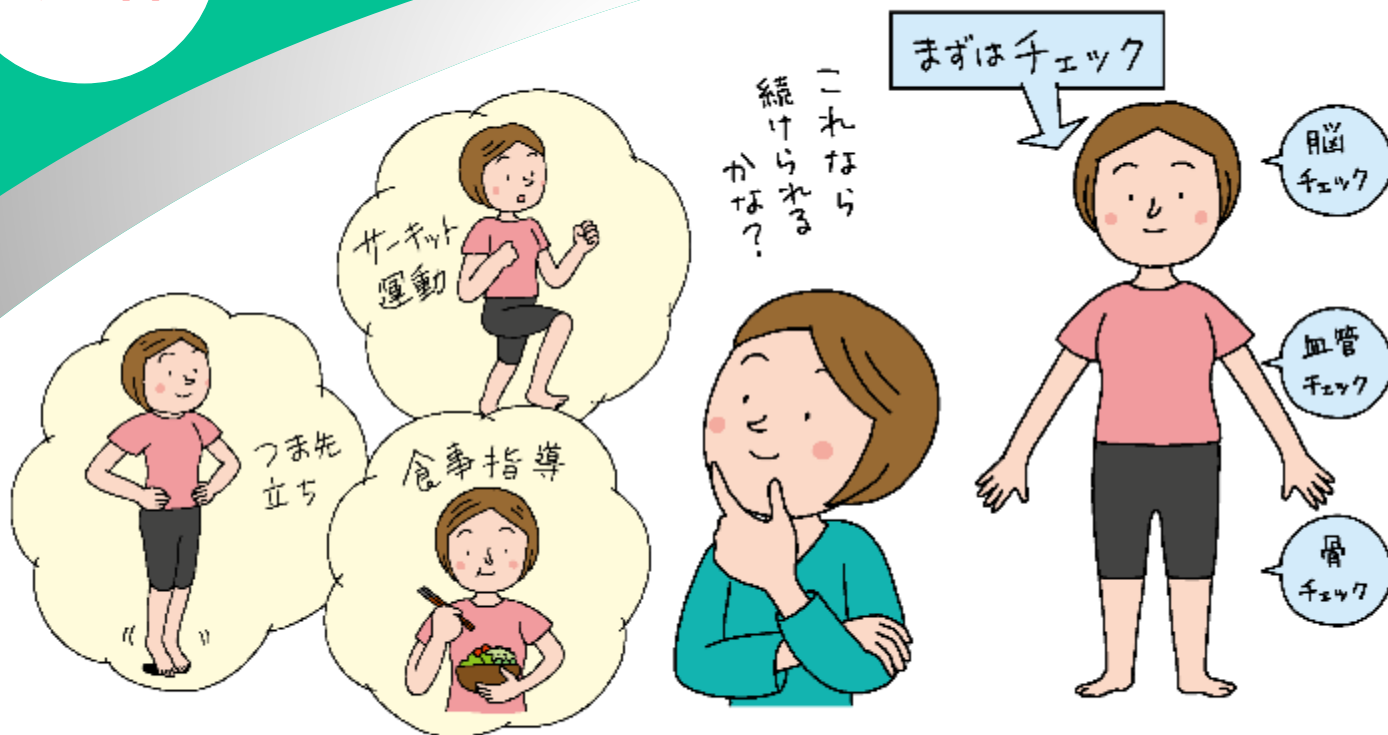
長く続いた巣ごもり生活が、あなたの  
カラダに悪い影響を残していませんか？

# 「頑張らないダイエット」

無理なく体脂肪を減らそう

東京地区参加者募集

東京  
3月4日



## 講座のポイント

### <講義・実技> がんばらないダイエット成功作戦Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ

事前に専用機器を使って自分の今のカラダ年齢を測定します。講義では無理のない食事改善法と効果的な運動法を紹介して、無理なくできるダイエット法を学びます。

(会場を午前11時30分～午後13時00分に開放しますので、時間内に測定を終わらせて、講義にご参加ください。測定は1人約45分かかります。)

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日時

2023年3月4日(土) 午前11時30分～午後13時00分(受付11時25分開始)  
午後13時00分～午後16時00分(講義時間)

会場

ハイレブプラザいたばし 2階「ホール」

住所：東京都板橋区板橋1-55-16 JR「板橋」駅下車 徒歩2分

定員：80人(定員を超えた場合は、参加の可否をご連絡いたします。)

注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。また汗拭き用のタオルなどもご準備ください。特に女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いいたします。

フジクラ健康保険組合

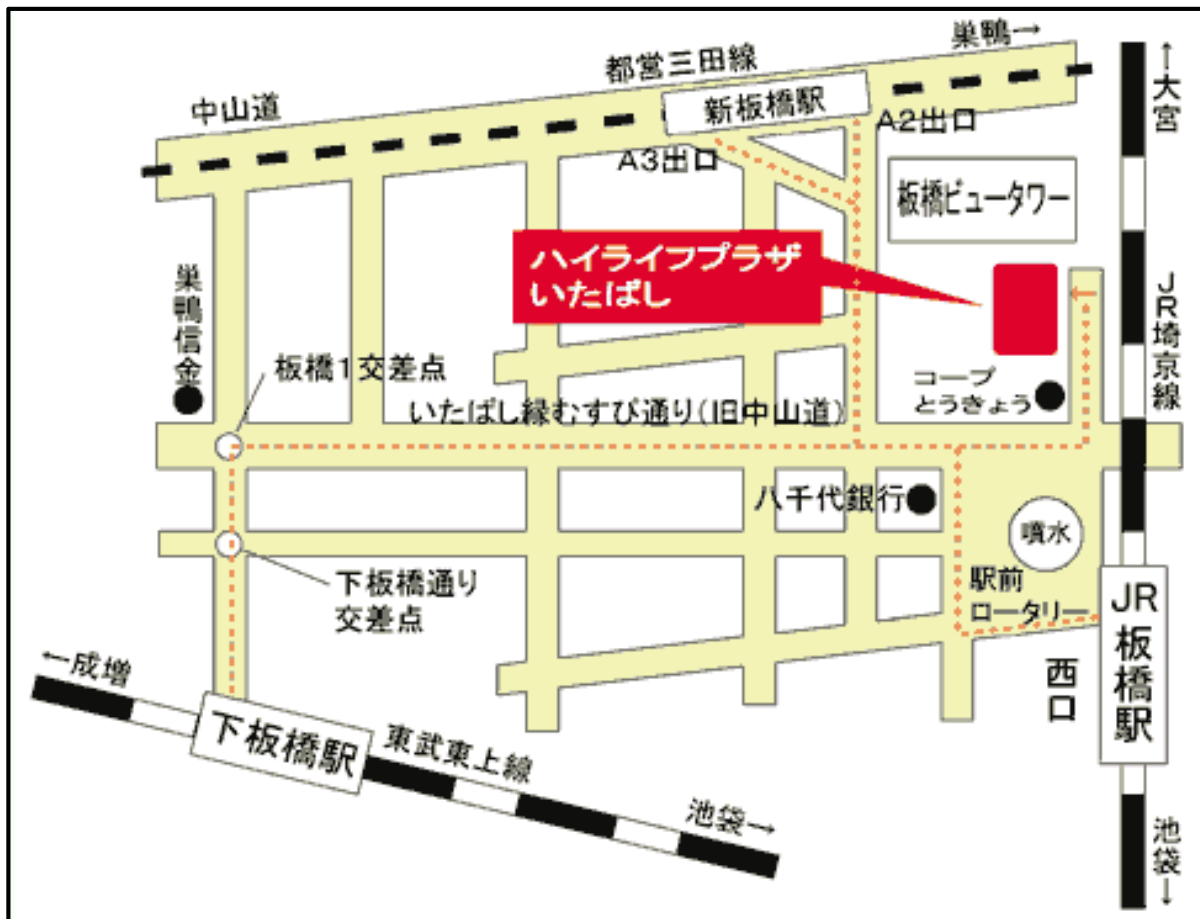
時間	項目	内容	講師
11:30~13:00	<測定> ■自分のからだ年齢を測ってみよう	●測定にあたっての事前案内 ●測定機器によるセルフチェック コーナー1 : 血管年齢測定 コーナー2 : 体脂肪率測定 コーナー3 : メタボリックシンドロームによる腹囲測定 コーナー4 : 脳年齢測定 コーナー5 : 骨WAVE (骨の健康状態チェック)	事務局
13:00~13:10	はじめに	●開講あいさつ	事務局
13:10~13:55	<実習> ■がんばらないダイエット 成功作戦Ⅰ ~ラクラク改善編~	●測って簡単! 「測るだけダイエット」 ・朝晩の体重差を利用してダイエット ・体重計の活用方法と記録の付け方 ・成功に導くための5つのポイント	保健師 看護師 管理栄養士
13:55~14:05	休 憩		
14:05~15:00	<実習> ■がんばらないダイエット 成功作戦Ⅱ ~食事編~	●自分に合った食事改善を選択しよう「100kcalダイエット」 ・無理なく取り組めるカードを選ぼう ・日々の達成感が楽しみを倍増 ・やってみよう100kcalダイエット	保健師 看護師 管理栄養士
15:00~15:55	<実習> ■がんばらないダイエット 成功作戦Ⅲ ~運動編~	●サーキット運動から取り組もう ・サーキット運動とは? ・自分にあった運動を考えよう ・運動前にストレッチ ●全員でサーキット運動を体験してみよう ・たった5分で誰でもできるサーキット ・確実に結果を出して、継続しよう	健康運動指導士等
15:55~16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	事務局

**3月4日（土）東京地区**

**「頑張らないダイエット」**

**会場案内図**

**～ハイライフプラザいたばし～**



**測定時間:11時30分～13時00分（受付開始 11時20分）**

**講義時間:13時00分～16時00分**

上記測定時間内に会場にお越しいただき、事前に測定を行ってから講義にご参加ください。

測定にはお一人約45分程かかります。

**会 場:ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」**

住 所:東京都板橋区板橋1-55-16

交通手段:JR埼京線「板 橋」駅 徒歩2分

都営三田線「新板橋」駅 徒歩3分

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてご来場ください。