

エクササイ
ズコース

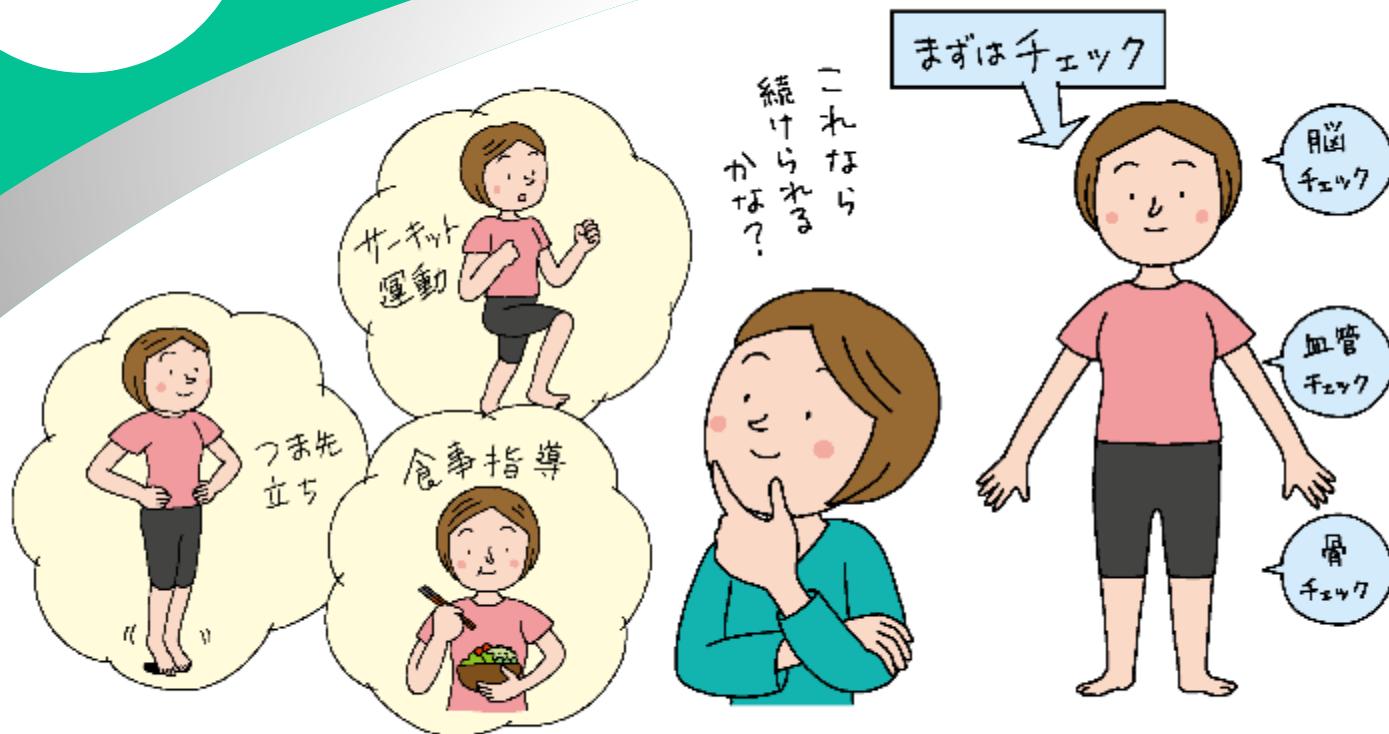
長く続いた巣ごもり生活が、あなたの
カラダに悪い影響を残していませんか？

「頑張らないダイエット」

無理なく体脂肪を減らそう

大阪市
3月11日

大阪地区参加者募集



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分の間開放しますので、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

新型コロナウィ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11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 大阪私学会館 3階「301+302+303」

大阪府大阪市都島区綱島町6-20 JR東西線「大阪城北詰」駅下車 徒歩2分
定員：50人（定員を超えた場合は、参加の可否をご連絡いたします。）

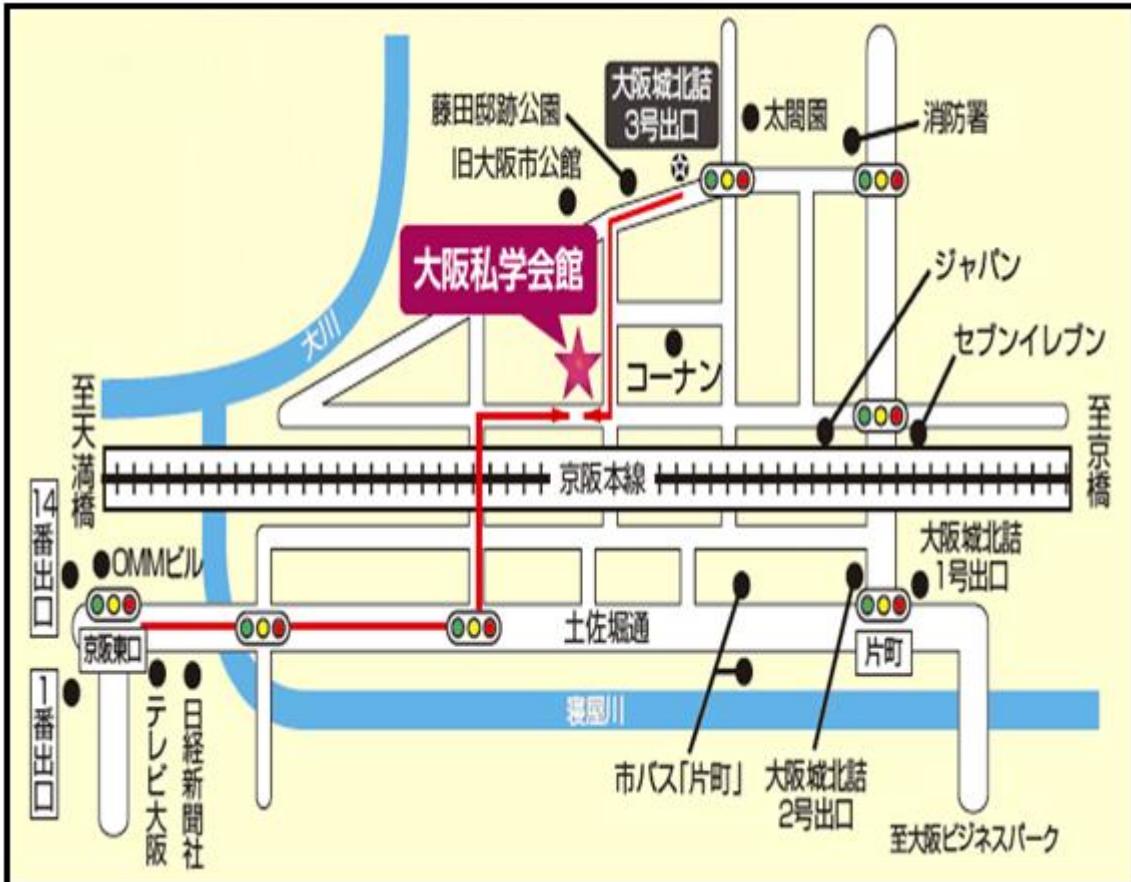
注意事項など

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します。

フジクラ健康保険組合

カリキュラム	時 間	項 目	内 容	講 師
	11:30~13:00	<測定> ■自分のからだ年齢を測つてみよう	●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 : マボリックメジャーによる腹囲測定 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11日（土）大阪地区 「頑張らないダイエット」 ～大阪私学会館～



定時間：11時30分～13時00分（受付開始 11時20分）

義時間：13時00分～16時00分

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。
定にはお一人約45分程かかります。

会 場：大阪私学会館 3階 「301・302・303」

住 所：大阪府大阪市都島区網島町6-20

交通手段：JR 東西線「大阪城北詰」駅 3号出口より西へ徒歩 2 分

JR 環状線「京橋」駅北口より京阪線高架下西へ徒歩 12 分

京阪本線「京橋」駅片町口より京阪線高架下西へ徒歩 12 分

Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「京橋」駅 5号出口より徒歩 12 分

「大阪ビジネスパーク」駅 2号出口より徒歩 10 分

京阪本線「天満橋」駅 1番または 14番出口より徒歩 12 分

Osaka Metro 谷町線「天満橋」駅 1号出口より徒歩 12 分

※公共交通機関にてご来場ください。