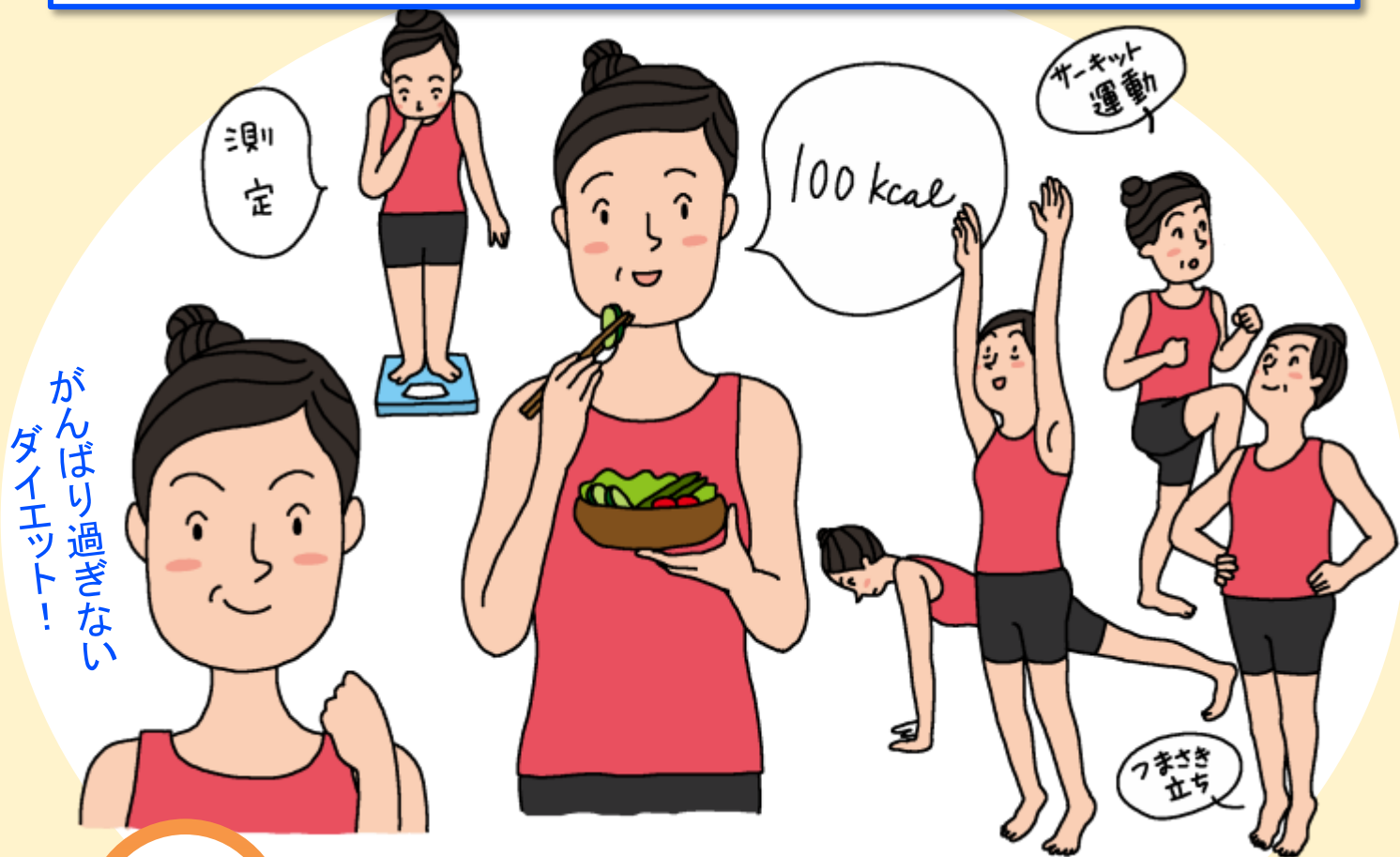


2月4日 大阪

自分の身体を測定  
健康年齢は何歳ですか

# 気楽に エクササイズ・ダイエット

～健康寿命の延伸に向けてダイエット成功の秘訣教えます～



講座の  
ポイント

## ●自分の健康年齢は何歳？ダイエット成功の秘訣

自分の健康状態、身体の状態を知るために専用機器を使って、血管年齢、脳年齢、骨の健康度、体脂肪の自己測定を実施します。その上で自分に合った食事改善法と効果的な運動を紹介し簡単に無理なくできるダイエット法を学びます。

日時

平成29年2月4日(土)

午前10時～午後3時30分(受付9時30分開始)

参加費

**無料** (昼食付、交通費は自己負担)

会場

グランキューブ大阪  
(大阪府立国際会議場)  
10階「1009室」

住所:大阪府大阪市北区中之島5-3-51

アクセス:京阪電車中之島線「中之島(大阪国際  
会議場)」駅 2番出口すぐ

JR大阪環状線「福島」駅 徒歩15分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:15	<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)	進行員
11:15～12:00	<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	保健師または 看護師または 管理栄養士
12:00～12:45	昼食		
12:45～13:55	<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	保健師または 看護師または 管理栄養士
13:55～15:20	<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 ・確実に結果ができることで、3日坊主にしない	健康運動指導士等
15:20～15:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	