

「イイからだづくりプログラム」

ライザップトップトレーナーによる「3ヵ月出張型プログラム」

只見町の健康づくりの課題である「肥満」「糖尿病」「糖尿病性腎症」「人工透析」を予防・解消することで、将来的な医療費を中心とした社会保障費適正化を図るため、若返り・脱メタボにコミットする「健康増進プログラム」に取り組む。



■ 各回 90 分（初回のみ 120 分）× 8 回

運動トレーニング・食事プログラム・定期的な進捗管理



ライザップ管理アプリ
「RIZAP Touch」使用

- ・毎日の食事の自己管理
- ・トレーナーさんへの報告
- ・メッセージのやり取り
- ・他の参加者との交流

3ヵ月でああなたの カラダを変える!!

日程：初回 令和元年 **11月11日**（全8回）
2回目以降（11/18,25, 12/9,23, 1/6,20, 2/3）
時間：初回 19:00~21:00 2回目以降 19:00~20:30
定員：20名
受講料：8,000 円（初回受講時にお支払いください。）
場所：保健福祉センター
参加資格：町内在住の 20～64 歳の方（H31.4.1 現在）
昨年度、本事業に参加されていない方
スマートフォンをお持ちの方
優先基準：① BMI が 25 以上の方
② 健康診断結果の血圧・脂質・血糖の高い方
③ 本事業の趣旨を理解し、全 8 回意欲的に参加できる方
④ プログラム外の日常生活において、運動トレーニング・食事プログラムを意識し活動できる方
※お申込みいただいた中から参加者を決定し、後日連絡いたします。

— お申し込み書 —

ライザップトップトレーナーによる 3 ヶ月出張型プログラム「イイからだづくりプログラム」

申込方法

受講希望者は下記の必要事項をご記入の上、直近の**健診結果**と一緒に各窓口（保健福祉課・町民生活課・朝日振興センター・明和振興センター）までご持参下さい。

申込締切

10月18日（金）

氏名・年齢	歳	身長・体重	cm	kg
ご住所		携帯電話番号		