

健康づくり

筑波大学人間総合科学研究科 田中喜代次教授 考案

スマートダイエット教室

参加者募集!

あなたもスマート(知的に、美しく)ダイエットにチャレンジしてみませんか?

開催要項

日程：7月5日～10月11日 水曜日(全12回) 9:00～11:30

場所：行方市玉造保健センター

講師：筑波大学教官、健康運動指導士ほか

参加費：2000円(テキスト代、血液検査代含む)

定員：30名(応募者多数の場合は抽選) ※ただし、毎回参加できる方を優先します

対象：40歳～64歳までの「本気でやせたい」を思っている太り気味の方

(太り気味の目安 150cmで56kg以上、155cmで60kg以上、160cmで64kg以上)

※治療の方は主治医の許可が必要です

筑波大式「スマートダイエット」では食事や栄養について基礎から勉強し、「正しい食事管理と適度な運動」によって、体重の減少、血液検査項目の改善などさまざまな成果をあげています！これまで自分で減量に挑戦しても成功したことがない方、リバウンドを繰り返している方、ぜひご参加ください。

体重変化



※平成17年に他市町村で開催した教室(22名)の平均値

体脂肪率 37.0% ▶ 35.2%(1.8%減)

中性脂肪 110.9mg/dl ▶ 76.0mg/dl (34.9mg/dl減)

へそ周囲 98.0cm ▶ 89.2cm(8.8cm減)

※90cm以上だと、内臓脂肪が非常に多いことが予想され、内臓脂肪型肥満の可能性が高いと考えられます

他、**血圧や血中コレステロール値**にも改善が見られました

参加者の声

体が軽くなって、
行動するのが
楽になりました！
減量だけでなく
毎日の食生活に
気を使うよう
になりました！

献血のお知らせ

- 日時 6月29日(木)
9:30～15:30
(12:00～13:00除く)
- 場所 北浦公民館
- 問合せ 北浦保健センター
☎ 0291-34-6200

申し込み期間

6月19日(月)～6月23日(金)

申込み・問合せ

行方市健康増進課(玉造保健センター)
(電話申込のみ) 0299-55-3240
平日 9:00～17:00