

平成 22 年度



ぽっこいおなか
あつまれ～



中高年の メタボ予防教室

中高年者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防のための運動や食事方法を身につけ、生活習慣の改善を目指します。

メタボ予防・改善には、

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリです。

是非、自分のからだを見つめ直して教室に参加してみませんか？

日時・内容

※ メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の溜まりすぎが発端となり高血糖、高血圧、高脂血症などを併発した状態をいいます。

5月	22日	(土)	10:30~12:30	各種測定：内臓脂肪厚、筋肉量、 体力測定等 ↓ 食事講話 ストレッチ体操（ポール等） 筋力運動（ダンベル、チューブ、 自重、マシン） 有酸素運動（ウォーキング、バイク リズム運動） ↓ 各種測定：内臓脂肪厚、筋肉量、 体力測定等
	27日	(木)	10:30~12:00	
6月	3日			
	10日			
	17日			
	24日			
7月	1日	(土)	10:30~12:30	
	10日			

会 場：熊本県立総合体育館 元気体力測定室及びトレーニング室

対 象 者：40歳以上の男性・女性
(通院中の方は、医師が運動可能と認めた方に限ります。)

定 員：10名 (定員になり次第締切ります。)

指 導 者：スポーツ振興事業団職員
健康運動指導士、管理栄養士等の有資格者が指導します。

参 加 料：8,000円 (税込み)

申込方法：4月12日(月)から県立総合体育館事務所受付にて、申込用紙に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申込み下さい。
なお、定員になり次第締切ります。

TEL 096-356-1233 FAX 096-356-1262

平成 22 年度 中高年のメタボ予防教室

FAX 096-356-1262

下記のとおり申し込みます。				
フリガナ		年齢		性別
氏名		歳		男・女
住所	() -			

運動プログラム作成の参考にいたします。

下記の間診について、あてはまる項目に をつけてお答えください。

- | | | |
|--|----|-----|
| 1 高血圧症といわれたことがありますか。 | はい | いいえ |
| 2 心臓が悪いと言われたり、心電図に異状があると言われたことがありますか。 | はい | いいえ |
| 3 糖尿病と言われたことがありますか。 | はい | いいえ |
| 4 運動中に胸の痛みやひどい息切れがでたことがありますか。 | はい | いいえ |
| 5 めまいが起こり、気を失ったことがありますか。 | はい | いいえ |
| 6 つらい「首」「肩こり」で困ったことがありますか。 | はい | いいえ |
| 7 「手や腕」にしびれがありますか。 | はい | いいえ |
| 8 つらい「腰」の痛みで困ったことがありますか。 | はい | いいえ |
| 9 「ひざ」に痛みはありますか。 | はい | いいえ |
| 10 「ひざ」の痛みのため長い距離を歩けなくなりましたか。 | はい | いいえ |
| 11 立ち上がりの時「ひざ」の痛みを感じますか。歩いている時つまづくことが多いと感じますか。 | はい | いいえ |
| 12 現在、病院で治療を受けていますか。 | はい | いいえ |
| () | | |
| 13 現在、定期的に薬を服用されていますか。 | はい | いいえ |
| () | | |

上記の個人情報本教室の実施、運営に限定しその目的以外に使用せず、第三者に提供しません。