



もっと健康に、もっと美しく・・・

20周年記念

In ひまわり診療所

# ヘルスアップセミナー

みんな方におすすめ!

「ダイエットしているけれど、なかなか体重が落ちない・・・。」

「最近疲れやすい。もっと元気に動きたい。」

健康に過ごすための日常生活のちょっとした知識、技術を身につけ、  
毎日をもっとパワフルに過ごしましょう✿



## ✿日時・内容

裏面をご参照ください。尚、現在治療中の方は主治医の許可を  
もらってからお越し下さい。

## ✿場所

ひまわり診療所 2階生協会館



## ✿料金

800円(昼食代含む)※特定保健指導対象者は500円になります。

予約先 神戸医療生活協同組合 本部 健康推進室

TEL:078-641-4323

FAX:078-641-4351

きりとり

フリガナ

氏名 \_\_\_\_\_ (男・女) \_\_\_\_\_ (生年月日) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日(年齢 \_\_\_\_\_ 歳)

(神戸医療生協組合員 ・ 非組合員)

(特定保健指導対象者 ・ 非対象者)

住所 \_\_\_\_\_

連絡が付きやすい電話番号 \_\_\_\_\_

初回希望日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日から \_\_\_\_\_ 昼食希望 \_\_\_\_\_ あり ・ なし

# プログラム

※10時30分～12時30分です

	日時	内容	持ち物
1回目	H25年 2月19日(火)	セミナーを始めるにあたって 「これから半年後に、なりたい自分」の発表 体力測定・健診結果の見方	動きやすい服装、タオル
2回目 食事	H25年 3月19日(火)	「運動している」のに痩せないのはなぜ？ 日常生活での消費カロリーを知る。運動実技	動きやすい服装、タオル
3回目 運動	H25年 4月16日(火)	食品表示の見方を知ろう 食事のバランスについて	
4回目 食事	H25年 5月21日(火)	食べ方で痩せる？ 時間栄養学を学ぼう	
5回目 運動	H25年 6月18日(火)	インナーマッスルを鍛える！ イメージが大切な筋力アップ方法	動きやすい服装、タオル
6回目 食事	H25年 7月16日(火)	中間評価 体力測定 グループワーク 「目標に向かって、あと半分頑張ろう」	動きやすい服装、タオル
7回目 評価	H25年 8月20日(火)	おやつのカロリー つつい食べてしまう間食。材料から見てみよう	
8回目 運動	H25年 9月17日(火)	正しい姿勢と効果的な歩き方 ウォーキング	動きやすい服装、タオル
9回目 運動	H25年 10月15日(火)	野外活動*リュックかポーチで来てください ノルディックウォーキングを体験しよう！ *昼食はありません。ポ-ル-代300円	動きやすい服装、タオル
10回目 食事	H25年 11月19日(火)	健康食品・健康情報のナゾ もうTVの情報に振り回されない！？	
11回目 食事	H25年 12月17日(火)	年末年始も乗り越える！ ながら筋トレで基礎代謝維持！アップ！	
12回目 食事	H26年 1月21日(火)	まとめ「半年間の頑張り」と成果」発表しよう 体力測定 運動実技	

※お休みをされる際は必ずセミナー前日の午前中までにご連絡下さい(お弁当の関係)