

2017年 稲永スポーツセンター主催事業

～生活習慣病予防講座～

メタボ対策・減量作戦！ 運動しよう！



なぜだかだんだん増えてきてしまった体重を、なんとか減量したい～！！あなたをただいま募集中！減量をしっかり身につけるには、今の時期に始めるのがベストです。少人数で自分に合う方法を見つけ、しっかり減量作戦をすすめましょう。

ご自宅でできる体脂肪測定をしながら、減量するための運動を紹介します。仲間と一緒にできることからマイプランを始めていきましょう。お友達などお誘いあわせてご参加ください。あなたも8週間がんばってみませんか？

1000円

開催時間：9:30～11:30

定員20名(申込受付中)

(開始30分前～体脂肪や血圧などの自由測定コーナーを設けています。)

開催日	主なおはなし	主な運動やスポーツ
平成29年 5月12(金)	メタボリックシンドロームとは？ 体内脂肪計を利用しよう 私の減量作戦を立てよう	減量トレーニングをやってみましょう (別途トレーニング利用料が必要です)
5月26日(金)	「プラス10」のすすめ	ストレッチング・ウォーキングに挑戦！ 自宅でできる筋トレにチャレンジ 軽スポーツ「ラージボールDE卓球」
6月16日(金)	有酸素性運動と筋力強化 減量作戦の楽しみ	フロアエクササイズ ダンベル、ボール運動 軽スポーツ「ドッチビー」に挑戦！
7月7日(金)	減量効果測定 未来の減量と適正維持とは？	腰かけエクササイズに挑戦！

内容は参加者の希望により変更することがあります。ご了承ください。

運動できる服装・室内専用シューズ・水筒・タオルなどをご用意ください。

指導 稲永スポーツセンター健康運動指導士 林 万紀

お問い合わせ先

稲永スポーツセンター

名古屋市港区野跡五丁目1番10号

TEL：052-384-0300

FAX：052-384-0303

<http://www.nespa.or.jp>

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会



あおなみ線が便利です

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。