

さあ、始めよう 健康づくり!

# やせナイト塾

(全5回コース)

健康的に減量するための、食事や運動のポイントを  
1ヵ月で分かりやすく学ぶことができる「夜間開催」の教室です。

開催日

木曜日 19時から(2時間程度)

※要予約 詳しい開催日程はお問い合わせください

会場

あいれふ4階 健康運動室

受講料

1,000 円

託児  
500円/人



要予約(開催日の4日前  
までにお電話ください)



298種類の料理モデル  
からバランスの良い  
食事を選びます

## スケジュール

1 回目

- 血圧、体組成計による  
筋肉量等測定
- 体力測定
- 生活習慣チェック

2 回目

- 血圧測定
- 体力測定結果説明
- 運動についての話
- 効果的に減量するための  
運動実技

3 回目

- 食事についての話
- 料理モデルを利用した  
食事選択学習

筋肉量、脂肪量を  
チェックしよう!



体組成計(InBody570)

4 回目

- 血圧測定
- 1ヵ月の振り返り  
今後の目標立て
- 運動実技

5 回目

- 血圧、体組成計による  
筋肉量等測定
- 体力測定・結果説明
- 3ヵ月の振り返り

3ヵ月後

## 福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4F

<http://www.kenkou-support.jp/>

あいれふ

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

メール [yoyaku@kenkou-support.jp](mailto:yoyaku@kenkou-support.jp)



福岡市健康づくりサポートセンター 行  
**Fax (092)751-2572**



## やせナイト塾 申込書



ふりがな			
氏名			男・女
住所	〒 —		
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
電話番号	( )	—	
Fax	( )	—	
希望される受講月	月		

医療機関からのご紹介の場合は、医療機関名をご記入ください。

医療機関名 ( )

電話番号 ( ) —

★事前に、担当者から生活状況等に関するお尋ねのお電話をいたします。