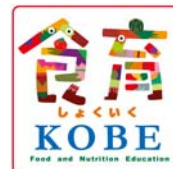


# 今こそからだに磨きをかける時！



働く男の  
ための

# メタボ解消教室！

男子たるもの、自らの体型・体力・食事の管理ができてこそ。

## 6つの サポート



あなたの「やる気」をサポートします！

### その1 今の自分を知る！

Inbody 測定で身体の筋肉量、脂肪量をチェック

### その2 体力測定で今の体力レベルがわかる！

※別日に予約が必要です

### その3 筋力トレーニングを体験する！

引き締め&脂肪燃焼に筋トレは欠かせない

### その4 食べればわかる！

ヘルシー料理を食べてみよう&  
クイズでよくわかる食生活講座！

### その5 3ヵ月後の自分を見る！

効果が見える Inbody 測定と体力測定

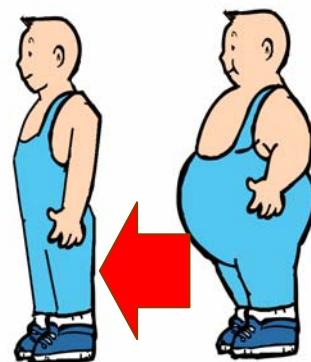
### その6 健康ライフラザで運動できる！

トレーニングジム利用券2枚付き

メタボが何かを知るためにおすすめ  
「メタボリック症候群の予防と対策  
～わかっていてもできない人に～」  
1月14日(土) 10:00~11:30  
財)兵庫県予防医学協会副会長

南部 征喜(医師)

講演会のみ：参加費無料



## 選べる3日程

☆土曜午前コース  
2月18日  
10:00  
~13:30

☆土曜午後コース  
2月18日  
11:40  
~15:20

☆水曜夜間コース  
食生活 2月 8日  
運動 2月15日  
2日とも18:40  
~20:30

それぞれのプログラムは裏面をご覧ください

プログラム(予定)

# 土曜 午後コース

11:40~ 受付  
 12:00~ ヘルシー料理の昼食  
 食生活講話  
 13:30~ 更衣  
 14:00~ Inbody 測定  
 筋トレ体験  
 15:20 終了



<場 所> 健康ライフプラザ 4階  
 トレーニングジム  
 ライフキッチン

<定 員> 各コース 15名

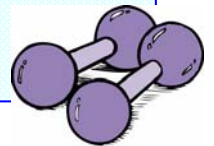
<料 金> 3,000円

<お申込方法>

お電話にてお申し込みください  
 (先着順)

# 土曜 午前コース

10:10~ 受付後更衣  
 10:30~ Inbody 測定  
 筋トレ体験  
 12:00~ ヘルシー料理の昼食  
 食生活講話  
 13:30 終了



# 水曜 夜間コース

<1日目> 2月8日

18:40~ 受付  
 19:00~ ヘルシー料理の夕食  
 食生活講話  
 20:30 終了

<2日目> 2月15日

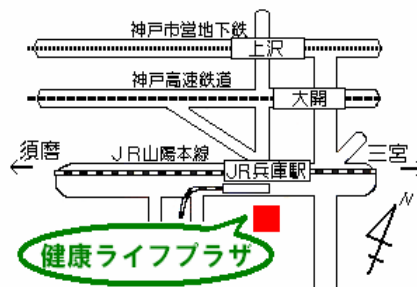
18:40~ 受付後更衣  
 19:00 Inbody 測定  
 筋トレ体験  
 20:30 終了



## 1月8日より申込み開始!

◇お問い合わせ・お申し込みは◇  
 神戸市健康づくりセンター  
**健康ライフプラザ 3階**  
 <指定管理者 財団法人兵庫県予防医学協会>  
 〒652-0897  
 神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300  
 TEL 078-652-5202  
 受付時間 9:00~17:00  
 (月曜日・祝日は休み)  
<http://www.hyogo-yobouigaku.or.jp/>

神戸高速鉄道「大開駅」より徒歩7分  
 神戸市営地下鉄「上沢駅」より徒歩10分



JR「兵庫駅」南すぐ

※ 参加希望者が少数の場合は、開催中止になることがあります。  
 ※ 土曜の教室は午前8時、水曜の教室は午後4時の時点で、神戸市に大雨・洪水・暴風などの気象警報が発令されている場合は休講になります。不明な場合は、お問い合わせください。

★ あじさいネットからもお申し込みできます。

<http://www.ajisai.city.kobe.lg.jp/>

注) 教室申込時、個人情報(氏名、住所、電話番号、性別、生年月日等)を取得いたします。取得した個人情報は、ご本人の同意なく第三者に提供することはありません。