

越路地域



多世代健康づくりセミナー



男性のための健康づくり！！



運動

参加者募集
先着30名

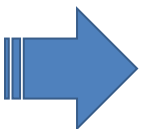


栄養

休養



詳しい内容は裏面をご覧ください。



タニタ栄養講座やタニタランチの試食、メンタルケア、コンディショニングトレーニングなど、健康について学べるセミナーです。

毎回、体組成計・血圧計を利用してからだの状態を「見える化」し、健康づくりに役立てます。

体組成計は体重や体脂肪はもちろん、骨量や筋肉量、基礎代謝や内臓レベルも計測する事が出来ます。結果はシートに印刷され、変化がわかります。



健康ポイント対象講座に参加すると、1講座につき100ポイントたまります。

支所1階 ロビーに設置！

主催/越路支所市民生活課保健係

協力/株式会社タニタ、株式会社タニタヘルスリンク
一般社団法人地域活性化健康事業コンソーシアム

【対象】

- ・概ね30代、40代の男性

【参加条件】

- ・ながおかタニタ健康くらぶにご加入いただける方
(初回に入会金3,000円が必要になります)

【参加費】

- ・1,000円



ながおかタニタ健康くらぶとは？

- ・1日の消費カロリーや歩数が分かる「活動量計」がもらえます。
- ・体組成計やリーダーライターに活動量計をかざすと、測定データや歩数が保存され、からだの変化や歩数をチェックできます。
- ・1日5,000歩以上歩いたり、体組成計の測定などでポイントがたまり、長岡市共通商品券など景品と交換できます。



活動量計

【セミナー1】 10月12日(木) 会場:越路支所 時間:19:00~21:00

○開講式

「タニタ食堂栄養講座」:タニタ管理栄養士

○「コンディショニング・トレーニング」:関 順子運動指導士(毎回)

からだの歪みを整え、不調を改善!

○活動量計の使い方

○体組成計でからだチェック

【セミナー2】 10月26日(木) 会場:越路支所 時間:19:00~21:00

○「コンディショニング・トレーニング」 ○体組成計でからだチェック

【セミナー3】 11月9日(木) 会場:越路支所 時間:19:00~21:00

○「働く世代のこころの健康づくり」

ナチュラルメディカル 代表 下條 茂先生による講話

※からだとこころのことを知りつくし、全国で多数講演をされています。

【セミナー4】 11月16日(木) 会場:越路総合福祉センター 時間:19:00~21:00

○「タニタ食堂のランチを食べてみよう」

栄養士の講話、タニタランチの試食会

○「コンディショニング・トレーニング」

【セミナー5】 11月30日(木) 会場:越路支所 時間:19:00~21:00

○「コンディショニング・トレーニング」 ○体組成計でからだチェック

【セミナー6】 12月6日(水) 会場:越路支所 時間:19:00~21:00

○「コンディショニング・トレーニング」 ○体組成計でからだチェック

*** 毎回の受付開始は、18:30です。 ***

☆お申込み・お問い合わせ☆

受付開始は、9月4日(月)から

越路支所 市民生活課保健係 ☎92-5011にお電話にてお申込み下さい。

定員になり次第締め切ります。

□受付時間 午前9:00~午後5:00

