

～やせるわけがわかれば、意外に面白い！～

スマートダイエット教室

- ★根拠がわかったから、太っても減量できる自信がある。
- ★みんなでワイワイ楽しかった～。刺激になった！
- ★栄養や運動について、日ごろ聞けないことも個別に相談もできてよかった。

受講者の声



当講座は、筑波大学の研究成果から開発された**食生活改善**を中心とした減量教育プログラムで、**約3ヶ月で8kgの減量**を達成することが**科学的エビデンス（根拠）**として確認できています。

【日 時】

午後 8 時～9 時 3 0 分

【場 所】

北谷町保健相談センター

日 程

第 1 回	11 月 6 日 (木)
第 2 回	11 月 10 日 (月)
第 3 回	11 月 13 日 (木)
第 4 回	11 月 17 日 (月)
第 5 回	11 月 20 日 (木)
第 6 回	11 月 27 日 (木)
第 7 回	12 月 1 日 (月)
第 8 回	12 月 4 日 (木)
第 9 回	12 月 8 日 (月)
第 10 回	12 月 11 日 (木)
第 11 回	12 月 15 日 (月)
第 12 回	12 月 18 日 (木)
フォローアップ	1 月 8 日 (木)

【料 金】

教材費 2,500 円

【対象】（申込みが人数超過の場合、厳選させていただきます）

- ①**40～64 歳の北谷町民 （15 名）**
- ②**R6 年度または今年度健診を受診した、もしくは予約がお済みの方**
- ③**腹囲：男性 85 cm 女性 90 cm以上**
BMI：25 以上のどちらかに該当する方
- ④**全日程参加でき、毎日食事記録をつけられる方**

【お申込み先】

北谷町保健相談センター

T E L：936-4336（担当：前原）

※締切り 10 月 23 日 (木)