

～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30分

【場 所】

北谷町保健相談センター

日 程

第1回	10月 1日（木）
第2回	10月 5日（月）
第3回	10月 8日（木）
第4回	10月15日（木）
第5回	10月19日（月）
第6回	10月22日（木）
第7回	10月26日（月）
第8回	10月29日（木）
第9回	11月 2日（月）
第10回	11月 5日（木）
第11回	11月 9日（月）
第12回	11月12日（木）
フォローアップ	12月 3日（木）

【料 金】

教材費 2,500 円

【対象】（申込みが人数超過の場合、選考させていただきます）

- ①**40～64 歳の北谷町民 （15 名）**
- ②**R7 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 9月18日（金）