#### 【膝痛改善】

膝を痛めてから、杖をついて歩く日々で気持ちも暗くなりがちだったが、コースの運動で足腰の筋肉が強化され、杖なしで歩けるようになりすごく明るい気持ちに!参加しなかったら、一生杖生活だったかと思うと、本当に来てよかった。(50代 女性)

#### 【食事·栄養】

間食がほとんどなくなったがストレスはない。 ご飯をしっかり食べるようになって、 痩せられるなんて思ってもいなかった! (40代 女性)



#### 【血圧改善】

自覚がなかった高血圧をコースの 検査で指摘されたことで早期発見 となり、食事と運動と治療を合わせ て取り組んだところ、血圧は安定し、 減量もできて本当に良かった!

(60代 女性)

#### 【腰痛·姿勢改善】

姿勢の歪みと腰痛に悩まされ、 不安でいっぱいだったが、筋肉が ついて改善の兆しが見え、将来に 希望が持てた (60代 女性)

【糖尿病数値改善】
 昼食は、いつも
コンビニの菓子パンで
済ませていたが、おにぎりに
変えてみたら、HbA1cが
大幅に下がった!!
 (70代男性)

### 【食事·栄養】

朝食を食べるようになってから、午前中の活力が違うのを実感!今までは、あまり動きたくてダラダラ過ごしていたが、今は午前中からバリバリ動ける感じ。朝食ってすごい! (50代女性)

#### 【足腰強化】

脚力が弱ってしまい何とかしなければと思い、 受講。運動を続けたら、ウォーキングや自転 車が以前に比べ楽に感じるようになり、足腰 が強化され、体力もついたと実感。維持でき るように続けたい! (70代 女性)

#### 【ボディメイク】

週一回自分の身体のことだけを考える機会があるというのが有意義な時間だった。体脂肪が減り、筋肉量が増えたのが目に見えて嬉しかった! (30代 女性)



# 『生活習慣しつかり改善コース』受付までの流れ(各コース随時受中)

- ① 希望のコースを選んで申込用紙に必要事項を記入しご提出ください。 (ホームページ申込みフォーム、FAX、郵送、持参のいずれか)
- ② 申込用紙を受付後、健康状態について確認させていただく場合があります。
- ③ コース説明会までに、随時必要書類を送付いたします。
- ④ 説明会にて改めて受講の同意をいただき、受講を確定いたします。 (健康状態や年齢等により、受講をお断りする場合があります。)

ı	記入いただく個人情報は厳重に管理いたします。				ID				
l	ふりがな				性別男・女				
	氏名				生年		Ħ	я	В
ı					年	86	i	食 (申込	35)
	住 所	Ŧ							
	電話	8 8	-	100	拼	帯	-	-	
	メールアドレス ※お持ちの方	0							
		4月27日開始 土曜コース *脱明会4月20日(土)			5月9日開始 木曜コース *期明会4月20日(土)				
	希望コース Oを記入ください	9月7日開始 土曜コース *脱明会8月24日(土)			9月12日開始 木曜コース *説明会8月24日(土)				
	- Calert Court	1月18日開始 土曜コース *脱明会12月21日(土)			1月9日開始 木曜コース * 腕明会12月21日(土)				
	コース受講歴	ž なし ・ あり {□ 生活					1-2		
	かかりつけ医 の有無					יווכ:	6NJ	., "	CELI
	関在、郵前等に定期的に(軽適 いる) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				のお菓名 のご連絡 の疾患を の場合が	いない ( Eさせてい お待ちの あります	がただくこと (方は、コー	がありま  スの受け	T.
ш	<申込方法> 申し; (1ホームページ (申				HINGE P	建康づく			
	受付目	4 8		スタッフ記入機: 申込方法	T		. 2 - 3	w.	

## 公益財団法人新潟県スポーツ協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

所在地:〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

電 話:025-287-8806 (健康づくり担当まで) スポーツ公園第1駐車場をご利用ください。

FAX: 025-287-8807

ホームページ: http://www.ken-supo.jp

開館日:火曜日~日曜日、祝祭日の月曜日

(開館時間) 4~11月の祝日を除く火~金曜は9~21時まで (イベント開催日等を除く) 12~3月は9~17時まで ※詳細は、ホームページ「営業カレンダー」

おお 申問 しい 込合

込口みせ