

コースに参加して筋力がついたおかげで、杖に頼っていた日が夢のようです。健康のありがたさを実感しました！
(50代 女性)



ふらっと寄ったコンビニでのジュースを我慢。一緒に買っていたスナック菓子も食べなくなり、気づいたら体重も減っていた！
(50代 男性)



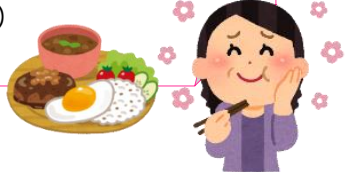
思うように体が引き締まり、ゴルフのスコアも上がってすごく嬉しい！！
(60代 男性)

嬉しい変化たくさんあります！



自分で運動しても、食事を気をつけてもなかなか下がらなかったコレステロールの値や血圧が、コースに参加して正常値まで下がった。今後は自分で健康管理していけそう。
(70代 女性)

いつも使っていた鍋を小鍋に変え、調理方法を工夫したことで、食品の無駄とぜい肉が減った！
(60代 女性)



膝と股関節の痛みがほとんどなくなり、更に肩こりも軽くなって嬉しかった！
(40代 女性)

膝の痛みがあつて参加を迷っていましたが、筋力をつけないとすぐに痛みが出ることが分かり、運動して良かったです！
(60代 女性)

体型写真での姿勢の悪さが気になっていました。3か月後には姿勢が改善していたので、筋トレやストレッチの効果があったのだと実感！
(40代 女性)



『生活習慣しっかり改善コース』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。
(メール※、FAX、郵送、持参のいずれか)
※ホームページ「メールでのお問い合わせ」にて、申込用紙の項目を
(コースの曜日、受診内容等は“内容”欄に)入力してください。
- 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。)

申込用紙

(公財)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 事務局
2020.4~2021.3 生活習慣しっかり改善コース受講申込用紙

※記入した個人情報は厳重に管理いたします。

ID	性別	男	女			
氏名	生年月日 (西暦)	年	月	日		
住所	〒	番	組	番	号	
電話番号	市区	町	番	号	分	号
メールアドレス	①					
希望コース	4月25日開始 土曜コース *説明会4月18日(土)	4月25日開始 木曜コース *説明会4月18日(土)	5月2日開始 土曜コース *説明会4月18日(土)	5月2日開始 木曜コース *説明会4月18日(土)		
ご希望の曜日	土曜	木曜	土曜	木曜		
コース受講料	保し	あり	なし	あり		
かかりつけ医の有無	保し	あり	なし	あり		
受診内容	保し			あり		

※申込用紙の申し込みは申込書の裏面に記載のとおり、以下いずれかの方法で申し込みください。
① FAX受取、②郵送(封筒に「健康づくりコース」と記載)、③持参
※申込用紙の提出は、事務局の受付時間(受付時間)内に行ってください。
※申込用紙の提出は、事務局の受付時間(受付時間)内に行ってください。

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
み
せ