

ヘルシー教室

～体重とお腹まわりをちょっと減らすための教室～

参加者
募集

- 対象・定員** おおむね40～64歳までで、以下に該当される方 20人程度
- ・ 中性脂肪が高い方
 - ・ 最近体重が増えて、気になる方
 - ・ BMIが、25以上の方 **《BMI=体重(kg)÷《身長(m)×身長(m)》**
 - ・ お腹まわりが男性85cm、女性90cm以上の方

費用 調理実習費のみ材料費徴収（300円程度）

- とき・内容**
- ・ 第1回／11月2日(水)「開講式・オリエンテーション」
 - ・ 第2回／11月30日(水)「歩くことを楽しみましょう」
 - ・ 第3回／12月14日(水)「ヘルシー弁当を作りましょう」
 - ・ 第4回／1月18日(水)「楽しく体を動かしましょう」
 - ・ 第5回／2月1日(水)「栄養について考えましょう」
 - ・ 第6回／2月15日(水)「歯について考えましょう」
- 午後1時30分～3時まで(第3回は午前10時30分～)
※すべての回に参加できなくても結構です。



昨年度の参加者の結果
.....
参加者10人中、なんと!!
8人の体重が減りました!
(最終日に体重測定をされた方)

ところ いきいき広場

申込方法 10月28日(金)までに保健福祉グループへ電話で申込



● まず腹囲マイナス3cmを目指そう! ●

☆3cmというとベルトの穴ひとつ分。「自分は3cmよりもっと減らす必要があると思うんだけど…」という人もいます。

☆腹囲を1cm減らすことは約1kgの内臓脂肪を減らすことに相当し、そのためには約7,000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。もし1か月(30日)で1cm減らすなら、7,000÷30で1日あたり約233kcalは、生活習慣の改善によって無理なく減らすことができる数字。3か月間継続すれば、マイナス3cmになります。目標を達成したとき、あなたには内臓脂肪を増やさない健康的な生活習慣がすでに自分のものとして身についているはず。

☆最近、糖尿病の一手前の人でも、体重を3～5%減らせればほとんど発症しないという研究結果が出されました。たとえば体重60kgの人なら3kg減少すれば大丈夫ということ。こうしたデータをもとに日本肥満学会では、肥満やメタボリックシンドロームの予防と改善に「まずは3cmの腹囲短縮、3kgの減量」を提唱しています。

●●●●● 昨年度の参加者の声 ●●●●●

- ・ 歩数計(貸出し)を毎日着けることは、意識して良かった。
- ・ 自分の生活が見直されて良かった。
- ・ 他の人の話を聞いて「がんばろう」という気持ちがわいてきた。
- ・ 説明がわかりやすくよくわかった。

同じ目的を
もった仲間なので
楽しい雰囲気
ですよ♪



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871