

メタボ保健指導(日帰り)

「メタボリックシンドローム」は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。
このプログラムでは、管理栄養士や健康運動指導士などの専門家が「メタボ」を改善するための方法を、
エクササイズを含めた楽しめる内容でわかりやすくご案内。
生活習慣を変えるきっかけづくりにお役立てください。

期間:2016/9/1(木)~2017/3/31(金)

1食付 おとな1名様 ※年末年始:12/31~1/3を除く

35,000円(税込)

スケジュール Schedule

体力測定



10:00~

1日のスケジュールのご案内と体力測定を実施します。
体力年齢を調べましょう。



グループミーティング



15:30~

学んだことを振り返り、
今後の生活設計を話し合います。

運動実技



14:30~

正しい立ち方、歩き方を実践。
効率よく身体を動かす方法を
体験します。

栄養講義



11:00~

糖尿病予防、生活習慣病改善の
為の食事のコツを学びましょう。

昼食



12:00~

管理栄養士考案、カロリー計算された
ヘルシー弁当をお召し上がりください。

運動講義



13:30~

重力下で生活するコツをご案内。疲れにくい身体づくりを学びましょう。



生活が豊かになり、物が溢れているこの現代、「メタボリックシンドローム」という病態が問題となっております。
現代病とも言われる通称「メタボ」は、複数の病気や異常が重なっている状態を表し、
男女共に多くこの症状が見られ将来の重症化が懸念されております。
問題解決には、食生活や運動、生活の基本となる習慣を変え行動を変容することが重要とされており、
これが生活習慣を変える大きいポイントとなります。
リソル生命の森では楽しみながらメタボを予防改善できるエクササイズをご提供いたします。

プラン内容

- 昼食／ヘルシー弁当
- 体力測定 ■ 栄養講義 ■ 運動講義 ■ 運動実技

プランスケジュール

10:00 体力測定

1日のスケジュールのご案内と体力測定を実施します。体力年齢を調べましょう。

11:00 栄養講義

糖尿病予防、生活習慣病改善の為に食事のコツを学びましょう。

12:00 昼食

管理栄養士考案、カロリー計算されたヘルシー弁当をお召し上がりください。

13:30 運動講義

重力下で生活するコツをご案内。疲れにくい身体づくりを学びましょう。

14:30 運動実技

正しい立ち方、歩き方を実践。効率よく身体を動かす方法を体験します。

15:30 グループミーティング

学んだことを振り返り、今後の生活設計を話し合います。

16:00 終了解散

お食事

■ご昼食 ヘルシー弁当

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとります。1食の合計が680Kcalになるよう管理栄養士がコーディネートしたお食事。

ご飯、主菜4種、副菜4種、フルーツとドリンクが付くので満足度も味わえます。メニューは、季節によって変わりますので四季折々の食材が楽しめます。

ご自宅でもマネできるポイントが沢山含まれた健康的な定食です。

※場所：和食処 翠州亭 ※時間 11:00～15:00(最終入店14:00) ※必ず事前の予約が必要です。