

スマート・ライフ・ステイ メタボ改善プラン

体重・血圧・血糖値・コレステロールなどが気になる方向けのメタボ対策プラン。

健康診断でメタボと診断された方や、最近体重が増えた、
代謝が落ちていていると感じるあなたにおすすめのプランです。

期間：2016/10/25(火)～2017/3/31(金)

1泊4食付 おとな1名様

※年末年始：12/31～1/3を除く。
※4名様以上でお申し込みください。

52,500円～

国立開発法人日本医療研究開発機構による循環器疾患・
糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業
生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導
プログラムの開発に関する研究
(研究代表：下津一代)により開発されたプログラムを参考

スケジュール Schedule

食事・運動講義・体力測定・医師講義

夕食(ヘルシー会席)

1
日目

オリエンテーション



10:00～

今の自分を知り、これからのスケ
ジュールを確認します。

昼食



12:00～

普段の食事の量と
カロリーを知りましょう。



13:00～

体力測定で自分の体力年齢を知り、
メタボにならない食事のコツや、太らないように
生活するコツを学びます。

17:00～

バランスや栄養に配慮した食事を
楽しみながら、専門家との懇談会で
メタボになりにくい宴席方法を
学びます。

2
日目

ノルディックウォーキング



7:00～

正しい歩き方を学びましょう。

朝食(ヘルシー定食)



8:00～

ご飯を自分で盛りつけて、
量を確認しよう。

グループワーク・運動実技・
レクリエーション



10:00～

今後の目標作りをグループで確認し、
運動効果のある立ち方歩き方を学びましょう。

昼食



13:30～

今回学んだ食事の仕方を
自ら実践してください。

※画像はイメージです。

健康診断でメタボ診断をされた方や、最近体重が増えた、代謝が落ちていると感じる、、、
 そんな方向けのメタボリックシンドローム解消の1泊2日のプラン。滞在中は普段の食生活を元に栄養指導を実施。
 特に、朝食は自ら炊飯器からごはんを盛り付け、適切な量、品目を確認して、
 自分自身でコントロールできるように管理栄養士が直接お教えします。
 正しい運動方法、職場でできる体操なども伝授。観光でも行楽でもない至福のオフタイムをお過ごしいただけます。

プラン内容

- 宿泊／ログハウスまたはホテルトリニティ書斎 ■ 昼食／1日目・2日目：レストラン ブローニュ
 ■ 夕食／和食処 翠州亭 ヘルシー会席 ■ 朝食／レストラン スポール ヘルシー定食 ■ 施設利用
 ■ 食事講義・運動講義・体力測定・医師講義・運動実技・ノルディックウォーキング

プランスケジュール

■1日目

- 10:00 日本メディカルトレーニングセンターにて到着受付。
オリエンテーションでスケジュールを確認します。
- 12:00 昼食：レストラン ブローニュにてビュッフェをいただきます。
普段の食事量とカロリーを知りましょう。
- 13:00 食事講義・運動講義・体力測定・医師講義・お風呂・自由時間
メタボにならない食事のコツや、太らないように生活するコツを学びます。
講義の後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でおくつろぎください。
- 17:00 夕食：国の登録有形文化財である、和食処 翠州亭にてヘルシー
会席をどうぞ。バランスや栄養に配慮した食事を楽しみながら、専門家との
懇談会で、メタボになりにくい宴席方法を学びます。

■2日目

- 07:00 ノルディックウォーキングで正しい歩き方を学びましょう。
- 08:00 朝食：レストラン スポールでヘルシー定食を。ご飯を自分で盛りつ
けて、量を確認しましょう。
- 09:00 グループワーク：前日の検査データを確認し、今後の目標作りの
参考にします。
- 10:00 運動実技：運動効果のある立ち方、歩き方を学びます。
- 10:30 レクリエーション：リフレッシュする方法を見つけよう!
- 11:30 グループワーク：今後の生活習慣の目標を設定し、継続支援のス
ケジュールを確認します。
- 13:30 昼食：レストラン ブローニュにてビュッフェをいただきます。
今回学んだ食事の仕方を自ら実践してください。
- 14:30 解散。

お食事

■ご昼食 レストラン ブローニュ ランチビュッフェ

【時間】11:30～15:00(最終入店14:00) ※土・日・祝 及びトップシーズンは 11:30～、13:30～の2部制となります。

【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ

日替わりのパスタや石窯PIZZA、サラダ、パティシエ特製のデザートなどをご用意!どうぞ房総の旬の味覚をお楽しみください♪

■ご夕食 和食処 翠州亭

【時間】17:00～、19:30～の2部制です。※必ず事前のご予約が必要です。

【場所】和食処 翠州亭

お腹一杯になっても750Kcal前後になるように管理栄養士がコーディネートしたお食事。カロリー、食材、献立、調理方法までヘルシーにこだわった
 リソル生命の森オリジナルの会席です。旬のものを取り入れたメニューは、季節ごとに変化を楽しめます。

■ご朝食 レストラン スポール

【時間】8:00～9:30

【場所】日本メディカルトレーニングセンター1階 レストラン スポール

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。

合計550Kcalになるように管理栄養士がコーディネートしたお食事です。日常のお食事でご参考にしましょう。

料金表

2016/10/25(火)～2017/3/17(金) ※年末年始：12/31～1/3を除く

おとな4名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)

● ログハウス

	10/25～10/31	12/1～12/30	1/4～3/17	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	52,500円			54,500円	
土・休前日	52,500円			55,500円	

● ホテルE/B/Cタイプ

	10/25～10/31	12/1～12/30	1/4～3/17	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	54,500円			56,500円	
土・休前日	54,500円			57,500円	

● ホテルDタイプ

	10/25～10/31	12/1～12/30	1/4～3/17	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	55,500円			57,500円	
土・休前日	55,500円			58,500円	

※表示価格は税込料金です。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。