

## ☺ 第5期 ダイエット講座 予定表 ☺

2007年から開講している講座も第5期目を迎えました。

一言に「ダイエット」といっても、当院栄養士が企画するダイエットは、“痩身”の意味だけではなく、病気になりにくい健康的な体を作る、今ある疾患を減量して軽減する、といった面を中心と考えております。そこで、一人だとなかなかダイエットができない方、続かない方、分かっているけど実行できない方、昨年からはまっている特定健診（通称：メタボ健診）が心配！という方など、是非この機会に、みなさんと3ヶ月間集中して、食事や運動の面で個々人が出来ることから挑戦してみませんか？

一人で頑張るダイエットは辛いもの。ダイエット仲間を作り、情報交換をしながら目標に向けて一緒に頑張りましょう☆

期 間：平成21年7～9月

水曜日・金曜日コース 各全6回

日 時：午前10～12時

場 所：グローバルネット会議室

費 用：¥4000（各回お茶・お菓子、調理実習材料費、お弁当代、サポートグッズなど込み）

人 数：各10名（年齢や性別の制限はありません）

サポート：個別相談・電話・メール対応

特 典：栄養手帳・体重記録表・低カロリーメニュー など

\*出席できない日がある場合は、後日活動内容をご説明します。

申込み方法：7月9日（木）まで申込み券に必要事項をご記入の上、はしもと眼科クリニック事務にお申し出下さい。尚、電話でも受け付けております。  
(定員数になり次第、締め切りとさせていただきます。)

日 程：

第1回 7月 8日（水） 7月10日（金）

第2回 7月22日（水） 7月24日（金）

第3回 8月 5日（水） 8月 7日（金）

第4回 8月19日（水） 8月21日（金）

第5回 9月 2日（水） 9月 4日（金）

第6回 9月16日（水） 9月18日（金）

内 容：

自己紹介、個々に計画・目標作成、摂取エネルギーの算出、食事・運動についての講話、調理実習、お弁当の試食（予定）、軽い運動、等

\*上記日程以外に、個人面談や電話・メールでのサポートを予定しておりますので、参加者のペースで進めることが出来ます。

**\*お問い合わせ\***

はしもと眼科クリニック（担当：栄養士 角・及川まで）

盛岡市青山2-23-21 電話 019-648-3000

### 参加希望申込み券

ダイエット講座への参加を希望します。

水曜コース ・ 金曜コース（どちらかに○をお付けください）

カルテ No. \_\_\_\_\_（ある方のみ）

お名前： \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

生年月日： \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日