1コイン

メタボ予防講座　予定表

昨年から、変わった特定健診（通称：メタボ健診)。結果によっては、指導されるという厳しいものですが、あなたは大丈夫ですか??

当院栄養士が企画するメタボ予防講座は、メタボリックシンドロームや、その予備軍の方に対して基本的な話から“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、といった面を中心にこの講座を考えております。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、分かっていても実行できない方、今年の特定健診が心配！という方など、是非この機会に、みなさんで１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？

期　間：８月講座：１回目―８月　１日（土）
２回目―８月２２日（土）
９月講座：１回目―９月　５日（土）
２回目―９月１２日（土）

日　時：午前１０～１２時

場　所：グローバルネット会議室
（はしもと眼科斜め向かいの薬局の隣です）

費　用：各回￥５００（各回お茶がでます）

人　数：各１０名（年齢や性別の制限はありません）

サポート：個別相談を行ないます。

特　典：栄養手帳・体重記録表・低カロリーメニュー　など

申込み方法：８月講座は、８月２１日（金）まで、９月講座は、９月１１日（金）までに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。

内　容：
どうして太るの？メタボの本当のイミ、ダイエットのコツ、
個々の摂取エネルギーの算出、等
（８月と９月は、同じ内容になります。）

＊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

メタボ予防講座へ参加します。
① ８月　１日（土）　　④９月　５日（土）
② ８月２２日（土）　　⑤９月１２日（土）
③ ８月両日参加します。⑥９月両日参加します。
（ご希望の日程に○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