

## ☺ 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、分かっていても実行できない方、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、みなさんで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