

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、分かっているけど実行できない方、今年の特健健診が心配！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） ④ 9月 5日（土）

② 8月22日（土） ⑤ 9月12日（土）

③ 8月両日参加します。⑥ 9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