

参加者  
募集!

# 土浦ダイエットリーダーによる 健康減量教室

講習を受けた土浦ダイエットリーダーによる講義・アドバイスの他、  
管理栄養士、保健師も相談に応じます。

スマートダイエット(食生活改善を中心とした減量プログラム)を学んで実践

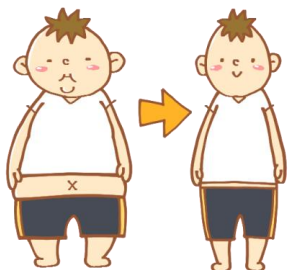
※ 毎日の体重測定及び食事日誌の記録をおこない、個別アドバイスを受けながら効率よく減量をめざします。

3か月の減量期間後は、体重維持に向けてサポートします!

## 『痩せなきゃ』と思った今こそ決断の時!

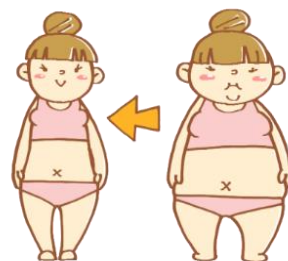
過去8年間で185名が減量に挑戦し、

3か月で平均6.0kgの減量に成功しています!!



～参加者の声～

- ・血液検査の値が改善した!
- ・3食を規則正しく食べられるようになった!
- ・おしゃれが楽しくなった!
- ・着たい服が着れる様になった!
- ・お腹まわりがすっきりした!
- ・くびれができた!



### ●開催場所・日時

場所: 土浦市保健センター(土浦市下高津二丁目7番27号)

日時: 6月1日、8日、15日、22日、7月13日、20日、8月3日、17日、9月21日、11月16日、2月22日  
全11回(いずれも土曜日、13:45~16:00)

### ●参加条件

1) 20歳から70歳までの土浦市民

2) BMIが25以上の方[BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]

※BMIが25未満の方でも病気の治療等で医師から減量を勧められている方は参加できます。

※糖尿病等で治療中の方やお食事の指導を受けている方は、申込時に申し出てください。

●定員 15名(先着順)

●申込方法 健康増進課まで電話で申込み または 申込フォームによる申込み

●参加費 (教材費) 4,015円



←申込フォームはこちら

申込受付は令和6年4月26日から5月16日まで。定員を超えた場合は募集を締め切ります。

【問合せ・申込み】 土浦市健康増進課 TEL: 826-3471 FAX: 821-2935