

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

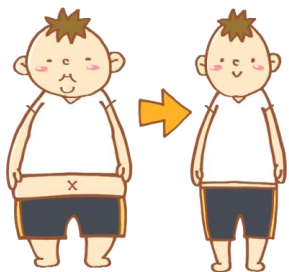
※ 毎日の体重測定及び食事日誌の記録をおこない、個別アドバイスを受けながら効率よく減量をめざします。

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!

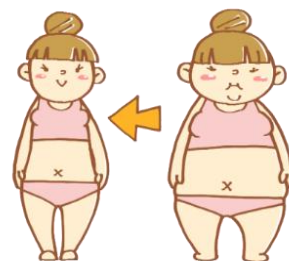
過去10年間で201名が減量に挑戦し、

3か月で平均5.6kg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: 7月18日～3月20日の全11回(いずれも土曜日、13:45～16:00)

※詳しい日程は裏面をご確認ください。

●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 10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8年6月15日から6月30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: 029-826-3471 FAX: 029-821-2935



健康減量教室では、こんなことをします。

全11回!

7月18日	 <p>3 か月間の減量期間</p> 	スマートダイエットを学び、実践します! 食習慣を改善するダイエットであり、賢く食事を管理することで減量を目指します。
7月25日		
8月1日		
8月8日		
8月22日		
9月5日		
9月19日		
10月3日		調理法のコツを学ぶ時間や運動の時間もあります! 減量に役立つレシピの試食があります。 自宅で簡単にできる運動もご紹介!
10月31日	減量期間終了から1か月後	ここからはフォロー教室です。 リバウンド防止や減量後の食事について復習をします。
1月9日	// 3か月後	悩みの共有や運動、個別相談の時間もあります。 個別相談は、土浦ダイエットリーダーのほか、保健師や管理栄養士も対応します。
3月20日	// 6か月後	

土浦ダイエットリーダーとは…

減量のための正しい知識を、市民の皆様に普及するために養成されたボランティアグループです。
 スマートダイエット（筑波大学の研究グループが開発をした3か月間の集中減量プログラム）を用いた「健康減量教室」を実施し、減量のための講義やアドバイスを行っています。



私たち土浦ダイエットリーダーも、健康減量教室の卒業生です!
 日々の記録の大変さやコツをつかんだ時の喜び、
 体重が減った時の嬉しさは、誰よりも共感できます。
 参加条件を満たし興味をお持ちになった方。ぜひ、一緒に健康を手に入れましょう!

参加条件は裏面をチェック!