

# 「健康ライフサポートコース」

～自分のカラダをチェックして、運動と食生活の両面から健康生活をサポート～

オススメポイントは3つ

あなたが変わるきっかけ作りに、この健康ライフサポートコースを！

1. カラダの状態を分かりやすく数値化
2. 初心者の方でも楽しくエクササイズ
3. めったに聞けない栄養の専門家による講話

仕事から一日中座りっぱなし、食事の時間が不規則になりがち、そんな日常を送っていると生活習慣病や腰痛・肩こり等の症状が・・・それを予防・改善するには？自分を見つめ直し、自分にあった運動と健康的な食生活を手に入れよう！！

## ヘルスケアチェック

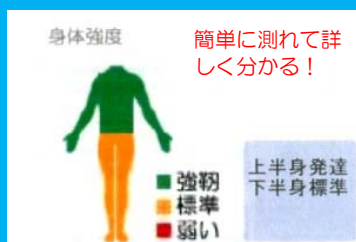
- ◆ヘルスケアチェック  
(体組成&骨密度測定)
  - ・体脂肪率
  - ・筋肉バランスなど
- ◆測定結果の説明  
運動実践アドバイス



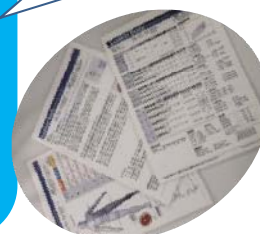
例えば・・・



まずは、測定！！



自分のカラダを知ろう



## エクササイズ

そして、運動！！

- ◆専門のインストラクターによるエクササイズの内容  
例えば・・・
    - ★ボティヒーリング
    - ★ボティパイプ 等
- 音楽に乗って楽しくカラダを引き締めましょう。  
※内容はご相談に応じます！



楽しくカラダを動かそう

## 栄養に関する講話

最後に、食事を考えよう！！

- ◆栄養アドバイザーから、メタボを予防するための毎日の食生活に役立つヒントが盛りだくさんの講話

栄養の専門家から話しが聞けます！



日々の食生活はどうだろう？

人数 20名様程度の1団体・グループ様  
料金 お一人様 2,000円  
(上記をセットにした2時間のコース)  
※実施日は、打ち合せをして決めさせていただきます。

★申込み・お問い合わせ先★

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992