
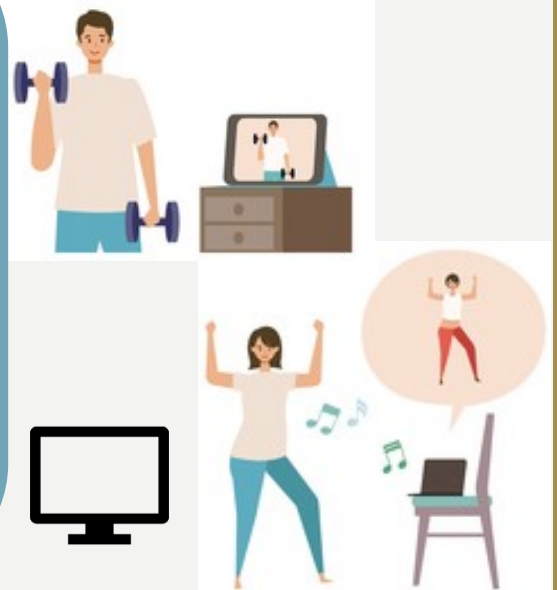


やってみらんね、  
おうちで 

# 脱メタボ！ 2020

(フィットネスクラブ活用プログラム)



運動機会  
が減って  
しまっ  
ている方

こっそり  
痩せたい  
方

ジムに通  
う時間  
のない方

ジムの  
レッス  
ンを手  
軽に  
試したい  
方

## 内容

- ・ 自宅でできる「ルネサンスオンラインライブストリーム」を **3ヶ月無料**で利用できます！
- ・ 休日やお仕事後などお好きな時間に自宅でオンラインレッスン豊富な運動メニューから自分に合ったレッスンをチョイス！

## 対象者

- ・ 長崎大学の職員でR2年度の健康診断（人間ドックを含む）で**メタボリックシンドローム予備群該当者・基準該当者**と判定された**40歳以上**の方
- ・ 運動習慣をつけたい、食生活を変えたいと強く希望している方
- ・ 「**参加される方へ**」の注意事項を遵守できる方
- ・ **4回/月以上**のレッスン参加が可能な方

※下記に該当する方は本プログラムの対象外となります

- 健診結果で要精査や要治療の判定があり、未受診の方（必ず医療機関を受診してください）
- たばこ（電子タバコを含む）を吸っている方
- 2020年度の健康診断を受けていない方
- 医師による運動制限のある方

参加ご希望の方は入力フォームから  
お申し込みください。  
<https://forms.gle/MoyLFND6yTubUDHv5>

長崎大学 保健・医療推進センター  
095-819-2213  
[health\\_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp](mailto:health_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp)