

ススムンピック2019

(フィットネスクラブ活用プログラム)

第3期 **11.1** Fri 開始 第4期 **1.14** Tue 開始

開始時期それぞれに定員がありますので、お早めにお申し込みください。

今年こそメタボな自分を変えてみませんか？

先着
10名

料理しないから
野菜なんて
とれません

運動したいけど
忙しいから
できるわけがない

痩せなくちゃ！と
思っているけど...

裏切らない
なにかを
手に入れたい

ルネサンスの
費用が**無料**！
(※交通費は自己負担)

内容

- ・運動習慣をつけ、食生活の見直しを行うことでメタボリックシンドロームからの脱却を目指します！
- ・3回(1回30分)の個別指導を含め、最大8回ルネサンス長崎が営業時間内いつでも利用可能！(初回利用日から約2カ月間)カラダ測定、カウンセリングで得た情報を基にあなたにあった運動メニューを作成してもらえます！
- ・保健・医療推進センターの保健師による栄養指導と身体計測が3回予定されており、食生活の見直しをサポートします！

対象者

- ・長崎大学の教職員で40歳以上の方
- ・**2019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方**
- ・継続して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
- ・**週1回以上ルネサンス長崎に通うことのできる方**

対象外となる方

- ・要精査や要治療の判定の項目が未受診の方(必ず医療機関を受診してください)
- ・喫煙されている方(まず禁煙外来へお越しください)
- ・2019年度 職員健診未受診の方、運動制限の指示がある方、ペースメーカー装着されている方(体脂肪測定があるため)、現在ルネサンスに通っている方

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/nSNwN3QyXKHzqvRt8>



長崎大学 保健・医療推進センター
095-819-2213
health_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp