

～やせるわけがわかれば、意外におもしろい！～

# スマートダイエット教室

- ★根拠がわかったから、太っても減量できる自信がある。
- ★みんなでワイワイ楽しかった～。刺激になった！
- ★栄養や運動について、日ごろ聞けないことも個別に相談もできてよかった。

受講者の声



当講座は、筑波大学の研究成果から開発された**食生活改善**を中心とした減量教育プログラムで、**約3ヶ月で8kgの減量**を達成することが**科学的エビデンス（根拠）**として確認できています。

## 【日時】

午後8時～9時30分

## 【場所】

北谷町保健相談センター

### 日程

第1回	10月17日(木)
第2回	10月21日(月)
第3回	10月24日(木)
第4回	10月28日(月)
第5回	10月31日(木)
第6回	11月7日(木)
第7回	11月11日(月)
第8回	11月14日(木)
第9回	11月18日(月)
第10回	11月21日(木)
第11回	11月25日(月)
第12回	11月28日(木)
フォローアップ	12月19日(木)

## 【料金】

教材費 2,200円

【対象】（申込みが人数超過の場合、厳選させていただきます）

- ①**40～64歳の北谷町民（15名）**
- ②**R5年度または今年度健診を受診した、もしくは予約がお済みの方**
- ③**腹囲：男性85cm 女性90cm以上**  
**BMI：25以上のどちらかに該当する方**
- ④**全日程参加でき、毎日食事記録をつけられる方**

## 【お申込み先】

北谷町保健相談センター

TEL：936-4336（担当：砂川、伊集）

締切り 10月10日(木)