

# 生活習慣しっかり改善コース

春・秋・冬の3期開講



2024



- ◎ 検査結果を良くしたい!
- ◎ 痛みを解消したい!
- ◎ 健康的に痩せたい!



☆受講者募集☆

なりたい私に

# 変わる3か月

## 運動・栄養・休養のサポート充実

各コース  
15人の少人数制

自分に合った  
トレーニングメニューで  
運動実践!

専門スタッフの  
個別指導

健康運動指導士、  
管理栄養士、看護師が  
それぞれに合った  
メニューを提案

安心の  
医療サポート

医師による個別面談  
安心・安全にコースを  
サポート

【会場】新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

【期間】3か月 週1回（木曜コース、土曜コース）全12回

【受講料】27,120円 他フィットネスホール使用料毎回250円

【定員】各コース15名（先着順）



### 【膝痛改善】

膝を痛めてから、杖をついて歩く日々で気持ちも暗くなりがちだったが、コースの運動で足腰の筋肉が強化され、杖なしで歩けるようになりすく明い気持ちに！参加しなかったら、一生杖生活だったかと思うと、本当に来てよかった。  
(50代 女性)



### 【食事・栄養】

間食がほとんどなくなったがストレスはない。ご飯をしっかりと食べるようになって、痩せられるなんて思ってもいなかった！  
(40代 女性)



### 【血圧改善】

自覚がなかった高血圧をコースの検査で指摘されたことで早期発見となり、食事と運動と治療を合わせて取り組んだところ、血圧は安定し、減量もできて本当に良かった！  
(60代 女性)

### 【腰痛・姿勢改善】

姿勢の歪みと腰痛に悩まされ、不安でいっぱいだったが、筋肉がついて改善の兆しが見え、将来に希望が持てた  
(60代 女性)

楽しい変化たくさんあります！



### 【糖尿病数値改善】

昼食は、いつもコンビニの菓子パンで済ませていたが、おにぎりに変えてみたら、HbA1cが大幅に下がった！！  
(70代男性)



### 【食事・栄養】

朝食を食べるようになってから、午前中の活力が違うのを実感！今までは、あまり動かたくてダラダラ過ごしていたが、今は午前中からバリバリ動ける感じ。朝食ってすごい！  
(50代女性)



### 【足腰強化】

脚力が弱ってしまい何とかしなければと思い、受講。運動を続けたら、ウォーキングや自転車比以前に比べ楽に感じるようになり、足腰が強化され、体力もついたと実感。維持できるように続けたい！  
(70代 女性)

### 【ボディメイク】

週一回自分の身体のことだけを考える機会があるというのが有意義な時間だった。体脂肪が減り、筋肉量が増えたのが目に見えて嬉しかった！  
(30代 女性)



## 『生活習慣しっかり改善コース』受付までの流れ(各コース随時受中)

- ① 希望のコースを選んで申込用紙に必要事項を記入しご提出ください。  
(ホームページ申込みフォーム、FAX、郵送、持参のいずれか)
- ② 申込用紙を受付後、健康状態について確認させていただく場合があります。
- ③ コース説明会までに、随時必要書類を送付いたします。
- ④ 説明会にて改めて受講の同意をいただき、受講を確定いたします。  
(健康状態や年齢等により、受講をお断りする場合があります。)

申込用紙	申込用紙	申込用紙	申込用紙
申込用紙	申込用紙	申込用紙	申込用紙
申込用紙	申込用紙	申込用紙	申込用紙
申込用紙	申込用紙	申込用紙	申込用紙

お  
お  
申  
問  
い  
し  
い  
込  
合  
み  
せ

### 公益財団法人新潟県スポーツ協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

所在地：〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 テンカビッグスワンススタジアム内  
電話：025-287-8806 (健康づくり担当まで) スポーツ公園第1駐車場をご利用ください。  
FAX：025-287-8807  
ホームページ：<http://www.ken-supo.jp>



開館日：火曜日～日曜日、祝祭日の月曜日  
(開館時間) 4～11月の祝日を除く火～金曜は9～21時まで (イベント開催日等を除く)  
12～3月は9～17時まで ※詳細は、ホームページ「営業カレンダー」

# 2024. 4~2025. 4 生活習慣しっかり改善コース受講申込用紙

記入いただく個人情報は厳重に管理いたします。

ID

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日 (西暦)	年 月 日
		年齢	歳 (申込時)
住所	〒 — —		
電話	自宅	— —	携帯
メールアドレス ※お持ちの方	@		
希望コース ○を記入ください	4月27日開始 土曜コース *説明会4月20日(土)		5月9日開始 木曜コース *説明会4月20日(土)
	9月7日開始 土曜コース *説明会8月24日(土)		9月12日開始 木曜コース *説明会8月24日(土)
	1月18日開始 土曜コース *説明会12月21日(土)		1月9日開始 木曜コース *説明会12月21日(土)
コース受講歴	なし ・ あり { <input type="checkbox"/> 生活習慣しっかり改善コース <input type="checkbox"/> 個別プログラム		
かかりつけ医の有無	普段、受診・相談できるかかりつけ医について いる ・ いない 「いる」の場合は→施設名・医師名 ( )		
受診状況	現在、病院等に定期的に(経過観察等を含めて)受診していますか? いる ・ いない ↓ 受診されている疾患名・服薬中のお薬名 ( ) ※「いる」場合、看護師より確認のご連絡をさせていただくことがあります。 ※ 現在治療中または、経過観察中の疾患をお持ちの方は、コースの受講について主治医の承諾が必要になる場合があります。 対象の方には、受講決定時に必要書類を送付させていただきます。		

<申込方法> 申し込み先はチラシの裏面をご参照の上、以下のいずれかの方法で申し込みください。

①ホームページ(申込みフォーム)、②FAX送信、③郵送(封筒に「健康づくりコース」と明記)、④持参

-----<スタッフ記入欄>-----

受付日	年 月 日	申込方法	① ・ ② ・ ③ ・ ④
電話確認等 (持参以外)	年 月 日 (スタッフ: )	受講決定	済 (日付: スタッフ: )