

# 生活習慣しっかい改善コース

春・冬の2期開講

☆受講者募集☆

2026



- ◎ 検査結果を良くしたい!
- ◎ 痛みを軽減したい!
- ◎ 健康的に痩せたい!



## 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】32,540円 他フィットネスホール使用料毎回310円

【定員】各コース15名（先着順）

にいがた健康・スポーツ医科学ネットワーク







## 2026. 4~2027. 3 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		5月9日開始 土曜コース *説明会5月2日(土)		5月14日開始 木曜コース *説明会5月2日(土)	
		12月5日開始 土曜コース *説明会11月21日(土)		12月10日開始 木曜コース *説明会11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。				

&lt;申込方法&gt; 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

## &lt;スタッフ記入欄&gt;

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: )