

# 未来のためのメタボ予防

～忙しい女性のための食事と運動～

単発受講可能  
両日の連続受講がおすすめです♪

## 食生活編 6月25日(土)

時間 10:00～11:30  
(受付 9:30～9:50)

テーマ：ズボラOK！メタボ予防の食事術  
～手の抜きどころはここだった！～

体脂肪が気になる！でも、毎日食事に手はかけられない！そんな忙しい現代を生きる私たち…。今日からできる“食生活のヒント”をお伝えします！

◎持ち物  
マスク 筆記用具



## 運動編 7月2日(土)

時間 10:00～11:30  
(受付 9:30～9:50)

テーマ：スキマ時間をもったいない！？  
～気軽に始める「ながら運動」～

年齢とともに身体の変化を感じていませんか？日常生活の“スキマ時間”を活用した簡単なストレッチや筋トレで活動量アップを目指しましょう！

◎持ち物  
マスク 室内用の運動靴 外靴を入れる袋  
タオル ふた付飲み物 運動できる服装でお越しください

## 筋肉量・体脂肪量・体水分量が分かる体成分分析測定付！

体成分分析とは？…微量の電気を流し体重、体脂肪量、筋肉量、骨量などを知ることのできる測定器です。ベースメーカー装着、妊娠中の方の測定はできません。

10月1日(土)  
参加者限定オンライン  
フォローアップセミナー開催！



初心者の方にもおすすめです  
ご応募お待ちしております♪

会場：仙台市健康増進センター（泉区泉中央2-24-1）

対象：仙台市内在住、または通勤・通学中の30歳～50歳代の女性の方

費用：各日510円（障害者手帳をお持ちの方は減免となります）

定員：各講座先着20名

- セミナー当日、検温と健康チェックを行います。症状のある方はご参加いただけません。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、セミナーが中止となることがあります。

お問い合わせ先・申込方法は裏面をご覧ください！

