

# ダイエットの基本が分かる 健康ダイエット教室



**主催** 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

**協力** 大塚製薬株式会社

**会場** 熊本県立総合体育館 元気体力測定室 相談室

**定員** 先着 10名

## ダイエットのヒントは日常に隠れています！

毎日の生活習慣をどのように過ごしていますか？

教室を通して生活習慣に目を向け、健康的なダイエットに取り組みましょう！

日時	①5月26日(木) 19:00~21:00	②5月27日(金) 19:30~21:00	③6月3日(金) 19:30~21:00	④6月10日(金) 19:30~21:00	⑤6月17日(金) 19:30~21:00
全10回	⑥6月24日(金) 19:30~21:00	⑦7月1日(金) 19:30~21:00	⑧7月8日(金) 19:30~21:00	⑨7月14日(木) 19:30~21:00	⑩7月15日 19:00~21:00

①⑩回目に各種測定（体重・体脂肪・超音波内臓脂肪測定）

①⑤回目に栄養講座

②～⑨回目はダイエットに関する講座・運動が行われます。

大塚製薬株式会社商品「イオンウォーター」「SOYJOY」を配布！

①⑦「イオンウォーター」

③⑩「SOYJOY」

### 詳細

**対象者**：18歳以上の健康的に痩せたい方（医師により運動の制限を受けていない方）

**参加料**：10,000円（初回徴収）※返金は致しません

**指導者**：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ職員（健康運動実践指導者・管理栄養士）

**準備物**：筆記用具・運動着・室内履き・タオル・飲み物など

### お問い合わせ・申し込み先

申込方法；申込書をご記入の上、5月23日（月）までに直接お申し込みください。

※お電話でのお申込みも受け付けます。

申込先：熊本県立総合体育館（熊本市西区上熊本1-9-28）☎096-356-1233

## 健康ダイエット教室参加申込書

ふりがな		年齢	性別	身長	質問・連絡事項等
名前					
連絡先				体重	

### 新型コロナウイルス感染防止対策チェックリスト

新型コロナウイルス感染症防止のため、以下の項目について状況などを確認させていただきます。  
確認結果の状況によっては参加いただけない場合があります。

参加に際して

- 参加直前の体温測定時、37.5度以上の熱はありません。
- 風邪状況、嗅覚や味覚障害の症状はなく、体調良好です。
- 咳エチケット（咳をする時は口を塞ぐなど）を徹底します。
- 感染者が出た場合には、県の感染対策の調査や措置に協力します。
- COCOA接触確認アプリを可能な限りインストールします。

### 個人情報等の取り扱いについて

- ◎上記個人情報は当教室の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず第三者への提供も致しません。
- ◎本教室では、以下の目的により教室実施中の写真を撮影させていただきます。
  - ・グループ内部での、実施報告書へ記録及び掲載用写真として使用するため。
  - ・グループの開催事業を広報するための制作物（チラシ、HP、ブログ）等の掲載用写真として使用するため。

以上の内容をご確認、ご了承いただきましたら、下記にご署名をお願いいたします。

年 月 日

ご署名欄 \_\_\_\_\_

※本人が未成年の場合は保護者署名