

# 生活習慣病・メタボリック症候群改善 個別運動指導のご案内

生活習慣病・メタボリック症候群の予防・改善には、適度な食事習慣とともに、日常生活での運動習慣の改善が大切です。しかし、一口に運動といってもどのような運動を、どれだけやればいいのかわからない人も多いと思います。

健康診断などで、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が指摘された方や、メタボリック症候群などで運動が必要とされる方を対象に、普段の生活の中での運動やご自宅で出来る簡単なエクササイズなどの個別運動指導を開始しました。

厚生労働省のご提案する『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ』  
というように、できるだけ薬を飲みたくない人、薬を減らしたい人、がん・虚血性心疾患・脳血管疾患などを予防したい人は、ぜひ受講下さい。

運動が初めての方、久しぶりの方、運動が苦手な方でもお気軽にご相談・ご参加下さい。

## 指導の内容

- マルチ周波数体組成計・問診表などに基づいた運動の提案
- 自宅で出来る簡単エクササイズ紹介、指導
- 正しいウォーキング指導
- 下肢筋力アップ、首こり肩こり予防の運動法など個別相談等

場所 : メディプラスガーデンフィットネススタジオ

開催日 : 月・火・水・金・土曜日

※ 参加希望の方は1週間前に予約が必要です。

時間 : 相談にて

受講費 : 2,500円(税込)

服装 : 軽い運動の出来る服装・室内用シューズ・タオル・水分補給用ドリンク



問い合わせ・お申し込み  
メディプラスガーデンフィットネススタジオ  
〒441-8002 豊橋市吉川町 222  
TEL 0532-34-5888