

大好評につき今年も開催!!

やせたい人は必見!

聴くだけでやせる!? 講演会

えっ!? ホントに聴くだけでやせる!? なんて、
言いすぎじゃないかって…?

昨年、講演会に参加した人たちのアンケート結果によると、
講演会を聞いて**生活改善をしようと思う**と答えた人が**97%**

今日からはじめると答えた人が**58%**だったんだよ!

皆さん、ぜひ自分の耳で確かめてみてね。

皆さんの参加をまっちょるよ!!



ナッチョルくん

入場
無料

なぜ減量する必要があるのか、科学的根拠に基づいた
健康的で効果的な減量の考え方について学びます。

日時 7月31日(日) 13時30分~15時30分

講師 筑波大学体育系・大学院教授 **田中 喜代次 先生**

会場 文化の里花咲きホール

対象 20歳以上

この講演会で、脳(あたま)の
「減量スイッチ」をオン!

スマートダイエット教室(賢く上手に食べて、健康にやせよう!)を開催!

3カ月間、食事管理を中心としたスマートダイエットを実践します。昨年度の教室では、男性で平均6.9kg、女性は平均で5.3kg減量に成功しています。

日時: 8月26日~11月25日のうち金曜日 19時~21時

会場: 保健福祉ふれあいセンター(市役所東隣り)2階集団検診室

参加費: 1,000円(教材費)

対象: おおむね20歳~65歳までの市内在住・在勤の人

定員: 30人(申し込み多数の場合、市内在住で体格指数の高い人を優先します。)

☎健康介護課 TEL22-6839

3カ月でマイナス8kgは夢じゃない！

昨年度、市のスマートダイエット教室に参加した受講者の皆さんは、3カ月で男性平均6.9kg、女性平均5.3kgの減量に成功しました。

関健康介護課 TEL 22-6839

Q いったい「スマートダイエット」ってなに？

A スマートダイエットとは、筑波大学体育系大学院教授田中喜代次氏が提唱するダイエット方法です。

スマート＝細身と解釈する人も多いようですが、Smartとは、「知的な」「賢い」などの形容表現で、「賢くやせましょう」「上手に食べて上手にやせましょう」といった意味からスマートダイエットと名付けられました。

Q どんなダイエット方法なの？

A スマートダイエットは、太りやすい食生活を健康的な食生活に改善し、食事管理によって3カ月で約8kgの減量を目指すダイエット方法です。

Q スマートダイエット参加者の感想は？

A ☆目的が同じ仲間がいたことで頑張れた。
☆食べすぎに気付き、運動だけではやせないことがわかった。
☆検査データが改善し、薬を減らすことができた。
☆気持ちの前向きになった。
☆人生が変わった。など

Q では、どのような効果があったのでしょうか？

A 33人の受講者のうち32人が修了し、教室前後の変化は下表に示す結果となりました。体重減少のみならず、BMI（肥満度を示す体格指数）、腹囲、体脂肪率も有意

な減少がみられました。また、体力測定の結果から活力年齢は有意に若返り、暦年齢と活力年齢の差も有意に短縮しました。

減量の達成によってさまざまな項目が改善されたことにより、生きがい意識も高まりました。

昨年参加した人からこれから参加する人へのメッセージ

◆スマートダイエットで得られた健康は、一生の財産になります。

◆必ず目標体重に近づくことができると信じて、あきらめずチャレンジしてください。

教室前後の変化(平成27年度)

	男性	女性
体 重	▲6.9kg	▲5.3kg
B M I	▲2.5kg/m ²	▲2.2kg/m ²
腹 囲	▲8.9cm	▲9cm
体脂肪率	▲2.6%	▲1.9%
活力年齢	▲9.5歳	▲3.9歳
暦年齢と活力年齢の差	▲9.5歳	▲4.1歳

各平均値

気になった皆さん。まずは、7月の講演会(詳細は前ページ)で、確かめてください。

昨年度参加者のHさん

【ダイエット前】

平成27年8月21日 撮影



【ダイエット後】

平成27年11月13日 撮影

