

「目指せ！目標体重！」～運動と食事ダイエット～

募集要項

このたびは健康づくり教室「目指せ！目標体重！」をご覧いただき、ありがとうございます。1、2ページ目は募集要項、3ページ目が申込書となっております。

以下の内容をよくご確認の上、参加申し込みをご検討下さい。

【教室内容】

この教室ではダイエットのために必要となる「適度な運動」、「バランスのとれた食事」の基本の知識を習得していただき、実技運動を中心にを行います。また生活習慣も少しずつ見直し、ダイエットに取り組んでいただく内容となっております。教室が終了した以降も続けていただけるようにトレーニングの資料をお渡し、健康づくりのサポートをさせていただきます。

【対象者】 40～75歳までの、BMI 24以上でダイエットを考えている方。

基本的には良好な健康状態の方に限りますが、治療中の病気や疾患がある方でも、主治医や専門医に運動を許可されている、あるいは勧められている方はご利用いただけます。以下の内容に該当する方はあらかじめ医師にご相談ください。

- 運動実施にあたり健康上の不安がある
- 治療中の疾患がある
- 胸部が発作的に痛んだり、呼吸の異常、気を失いそうになったことがある
- 関節痛がある
- 検診を受けて再検査・精密検査の指示があるが、受けていない
- 血圧が180/100mmHgを超えることがある
- 心電図異常がある



注意事項

- ・安全に運動していただくように注意していますが、ご本人様の責任において健康を自己管理して良好な健康状態で運動にご参加ください。
- ・貴重品、私有物は自己管理し、盗難、紛失、破損があった場合は自己責任となります。

【日 時】 令和4年5月～7月までの第2、第4金曜日（合計6回）
午後1時20分～2時40分（80分） 受付1時～

5月	13日（金） 27日（金）	6月	10日（金） 24日（金）	7月	8日（金） 15日（金）
----	------------------	----	------------------	----	-----------------

【場 所】 奈良市総合医療検査センター 3階 多目的ホール
（更衣室はございます）



【費 用】 5,000円 初回にお支払いいただきます。

【定 員】 12名 （募集定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。）

【準備物】 運動に適した服装、靴、タオル、水分補給用の飲み物（冷水は準備しております）

【その他】 以下の場合は臨時休講とさせていただきます。

- ・教室2時間前から教室開始までに「大雨、洪水（センター近隣の河川が対象の場合）、大雪、暴風、暴風雪」警報・特別警報が発令されている。
- ・地震発生により安全確保が困難と予想される。
- ・奈良県にコロナウィルス感染拡大による緊急事態宣言が発令されている場合



※臨時休講の場合は振替日を設定いたします。

利用者様の都合でお休みされた場合のご返金、振替日はございませんのでご了承ください。

【申し込み】

- ・正式にお申し込みいただく場合は、申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、4月27日（水）までにFAXまたは、郵送で当センターにご送付ください。
- ・申込書の送料は自己負担でお願いいたします。
- ・参加者決定者には実施詳細の案内、教室に必要な書類を送付いたします。

【お問い合わせ、お申し込み先】

奈良市総合医療検査センター

〒630-8031 奈良市柏木町519-5

電 話 0742-33-7876

（音声ガイダンス「4」をご指定下さい）

FAX 0742-33-5800

健康増進課 企画・指導係 担当 うえはた 上畑・きたい 北井



2022年5月～7月 第2、第4金曜日
健康づくり教室

「目指せ！目標体重！」～運動と食事ダイエット～

申込書

※募集要項をご確認の上、お申し込みくださいますようお願いいたします。

この申込書は、郵送またはFAX（0742-33-5800）で4月27日（水）までに当センターにご送付ください。（郵送の場合、当日消印有効）

- ・申込書の送料は自己負担をお願いします。
- ・締め切り後のご到着分につきましては無効となります。
- ・募集定員（12名）を超えるお申込みがあった場合は抽選とさせていただきます。
※抽選になった場合は抽選結果を通知させていただきます。
- ・参加決定者には実施詳細の案内、教室に必要な書類を送付いたします。

ご記入日 年 月 日

フリガナ		性別	生年月日			
氏名		男 女	昭和	年	月	日（ 歳）
住所	〒 —					
連絡先	自宅	—	—	携帯	—	—

【お問い合わせ、お申し込み先】

奈良市総合医療検査センター

〒630-8031 奈良市柏木町519-5

電話 0742-33-7876 音声ガイダンス「4」をご指定下さい。

FAX 0742-33-5800 健康増進課 企画・指導係 担当 上畑^{うえはた}・北井^{きたい}