

健康運動教室

「自分の健康は自分で、守る」をコンセプトに、
当クリニックでは運動支援教室を開催します。
健康で長生きするには、
「栄養」「運動」「休養」のバランスが大切です。
この機会に、自分にとっての運動の適量を学びましょう！

地下鉄七隈線沿線三大学連絡協議会の取り組みの一環として、スポーツ科学専門家によるステップ台を使用した運動支援教室です。適度な運動を継続することは体力を向上させ、生活習慣病を予防するのに役立ちます。今回は、1月より開催の第4回健康運動教室のご案内です。「健康寿命」をのばすためにも、皆様ぜひふるってご参加ください。

★日時

2月～4月の金曜日の午後（月2回）
開始前・終了後の検査等で別に2回ほど来院いただきます。
開始前検査日程予定：1/30（木）と2/5or12
終了後検査日程予定：5月中旬
開始予定日：2/14（金）13：30～

★場所

中村学園大学 栄養クリニック 1階 運動支援室

★講師

熊原 秀晃（中村学園大学 栄養科学部講師）

★参加費

期間中、再診料として（約400円/1回）



その他運動支援のための開始前・終了後の検査として（別途）

1) 運動負荷心電図（エルゴメーター）	約2,500円
2) 心音測定・解析	
3) 採血料（開始前・終了後）	約2,500円×2
4) ステップ台（お持ちでない方のみ）	約7,000円

★募集人数

10名（先着順）

★内容

教室：ステップ台を用いた運動支援（動きやすい服装・靴）
運動についての講話・ウォーキング・ストレッチほか
自宅：処方された運動、グラフ化体重日記、ライフコーダ装着

お申込み・お問い合わせ

中村学園大学 栄養クリニック【担当 上野】
〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1
tel/fax 092-851-2869
Email eiyoc@nakamura-u.ac.jp