

ダイエット (D i e t) 教室

4月19日 (日) 開催 参加者募集

ダイエットは一般的に「健康や美容のため食事制限や運動をして体重を減らす」ことを指しますが、本来は適正な健康状態を維持、管理をするという意味です。本支部では初めて「ダイエット教室」を以下の要項で開催します。今回実施してみて好評ならば、今年さらに数回開催をしたいと考えています。



ダイエットに興味、関心のある方の参加を期待しています。

食事の改善

- ・野菜50%、タンパク質25%、炭水化物25%の比率
- ・よくかむこと、食べる順番
- ・夕食は早めに

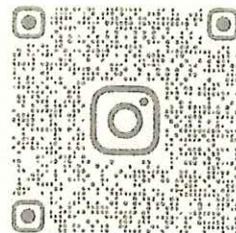
運動の習慣化

- ・有酸素運動
- ・筋トレ(2日おき程度)
- ・日常の動作(日常の活動量を増やす)

生活習慣の改善

- ・毎日体重を測定(体の変化に気づく)
- ・早寝早起き(適切な睡眠は代謝を維持)

実施期日	令和8年4月19日(日)
場所	明野総合会館 多目的ホール
ねらい	運動を日常に取り組み、続けるための仕組み作りと運動の仕方を習得する。
日程	9:30集合 9:45実技開始 11:15終了予定
講師	浅川 豊さん (明野町在住、パーソナルトレーナー、スポーツメンタルコーチ)
講師経歴	マッスルゲート静岡、北陸大会ボディービル65kg準優勝 ジャパンカップボディービル65kg第5位他
参加料	無料
参加定員	最大30名まで可能です。
持ち物	運動できる服装 室内シューズ、タオル、水分補給用飲料、筆記用具など。
申込み期限	令和8年4月14日(火)まで
申込み先	080-6258-5241 明野支部長 丸茂 正 まで
その他	講師の浅川 豊さんの詳しい経歴、活動等については 右のQRコードから



不明なことがありましたら、丸茂まで問い合わせ下さい。