

## 減量・脂肪燃焼教室

自分のライフスタイルに合わせて、減量・脂肪燃焼が行なえます!!

あなたの減量効果を腹部MRI画像で実感!!!

内臓脂肪型肥満は、メタボリックシンドローム\*の発症リスクを高くします。より健康的な生活をするために、最近、「おなかまわり」が気になり始めた、体重が増え続けている皆さん、医学的検査（腹部MRI検査、運動負荷心電図等）や体力測定の結果、食事内容の調査結果を基に、自分に合ったプログラムで継続した運動を行い、減量・脂肪燃焼を行いましょう。

皆さんに身近な「スポーツセンター」と横浜市スポーツ医科学センターの専門職がタッグを組み、あなたの減量をサポートします。

ぜひ、この機会に身近な「瀬谷スポーツセンター」で減量にチャレンジしてみませんか!!

### ここがすごい! スポーツセンター減量サポート

- 毎年、参加者にご好評をいただいている「横浜市スポーツ医科学センターで実施している減量教室」のノウハウを受け継いでいる教室です。
- 同医科学センターの医師、管理栄養士、スポーツ科学員の専門職があなたの減量をサポートします。
- 医学的検査（腹部MRI検査、運動負荷心電図等）や体力測定の結果をもとに、個人にあった運動プログラムを身近な「瀬谷スポーツセンター」で提供します。
- 教室期間中、個人にあった「個別栄養相談」を実施し、食事についてのアドバイスも行います。

横浜市スポーツ医科学センター減量教室参加者の一例 : 皮下・内臓脂肪（白い部分）が教室後に減っていることがわかります。

教室前

脂肪面積  
皮下脂肪:377cm<sup>2</sup> 内臓脂肪:119cm<sup>2</sup>



教室後

脂肪面積  
皮下脂肪:194cm<sup>2</sup> 内臓脂肪:41cm<sup>2</sup>



3か月後

内臓脂肪

皮下脂肪

※メタボリックシンドローム: 動脈硬化を促進する一連の代謝異常のことで、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが増加します。

対象 15歳以上(中学生は参加できません)

定員 2人

会場 運動指導(期間内の3か月間): 瀬谷スポーツセンター

事前測定及び効果測定 : 横浜市スポーツ医科学センター

申込締切 平成27年11月17日(火) ※締切日に関わらず定員に達した場合締め切ります。

申込方法 瀬谷スポーツセンターに電話または来館による事前申込(先着順)

※お支払いいただいた参加料は返金できませんので、あらかじめご了承ください。

ただし、事前に実施する検査等の結果、医師の判断により参加することが困難であると認められた場合は、それまでの実費を除きご返金いたします。

内容 事前測定、運動指導、栄養相談、効果測定等(詳しくは裏面をご覧ください)

※事前測定を指定日に受診いただけない場合は、参加できません。

※運動療法を中心に教室を実施します。運動いただけない場合は、参加できません。

料 金(事前測定及び効果測定のコスト、期間中の運動指導及び栄養相談料金すべてを含みます)

3か月コース			
15歳以上64歳以下	横浜市民	39,000 円	その他 41,000 円
65歳以上	横浜市民	31,500 円	その他 32,500 円

教室日程 ※「運動指導」は期間中、瀬谷スポーツセンターで実施します！！

	日 程	会 場
事前測定	平成27年12月2日(水) 午前8時30分～午後4時30分	横浜市スポーツ医科学センター
個別栄養相談	平成27年12月21日(月) 午前	横浜市瀬谷スポーツセンター
効果測定	平成28年3月2日(水) 午前8時30分～午後1時00分	横浜市スポーツ医科学センター

### 教室の流れ

(1) 3か月コース(平成27年12月2日～平成28年3月2日)

■教室初日(事前測定・スポーツ版人間ドック)

#### 【医学的検査】

- 血液・尿・胸部X線・腹部MRI・安静時心電図・運動負荷試験・内科診察

#### 【体力測定】

- 身長・体重・体組成(体脂肪等)・周径(腹囲等)・バランス・全身持久力・脚伸展パワー

#### 【内科医による検査の説明】

#### 【科学員からの測定結果説明】

#### 【管理栄養士による栄養指導】



■1か月～3か月■

#### 【運動指導】期間中8回

- スポーツセンターでの運動実践
- 自主メニューでの運動実践

#### 【栄養個別相談】1回

#### 【運動プログラム相談】



3か月後(最終日)

#### 【簡易測定】

- 腹部MRI
- 身長・体重
- 体組成(体脂肪等)
- 周径(腹囲等)
- 血液・尿

#### 【科学員からの測定結果説明】



## お問い合わせ及びお申込み・運動実施会場はこちら

指定管理者 公益財団法人横浜市体育協会

### 横浜市瀬谷スポーツセンター

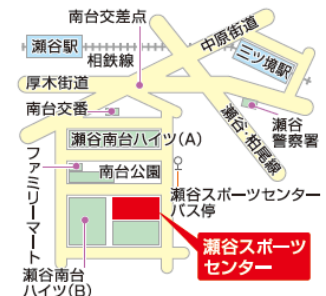
〒246-0032 横浜市瀬谷区南台 4-65

●相鉄線 三ツ境駅下車・相鉄バス3番乗り場

「南瀬谷小学校」行きにて「瀬谷スポーツセンター」下車徒歩1分

電話 045(302)3301

### 【会場案内図】



「事前測定及び効果測定」実施会場はこちら

### 横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036 電話 045(477)5050

横浜市港北小机町 3302-5 日産スタジアム内

●JR 横浜線「新横浜駅」北口下車徒歩15分

●JR 横浜線「小机駅」下車徒歩10分

#### 【個人情報の取扱いについて】

- 事業者の名称 … 公益財団法人 横浜市体育協会
- 個人情報の利用目的 … ご記入いただいた個人情報は、安全なスポーツ教室運営、緊急時の連絡のために利用します。
- 個人情報の第三者提供について … ご記入いただいた個人情報を、第三者へ提供することはありません。
- 個人情報の取扱いの委託について … ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- 個人情報の開示等及び問合せについて … 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
- 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い … 必要事項をご記入いただけない場合、ご利用をお断りする場合があります。

7 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先

■個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長

■お問い合わせ窓口 総務部総務課 電話 045-640-0011 FAX045-640-0021