

2024年度10月～1月度(全13回)

# スマートダイエット

～管理栄養士から学ぶダイエットに必要な知識と実践～

ひとりひとりの  
目標に合わせた  
食事バランスが  
よくわかる!

管理栄養士が  
改善をサポート



講師：竹島 佳代  
公益財団法人体力づくり指導協会  
有資格：管理栄養士  
高齢者体力づくり支援士

スマートダイエット教室の講師として2015年から通算13期132名を指導。内臓脂肪・体重・腹囲の減少、血液検査項目で改善に貢献

食事 + 運動 で バランスよく 健康的にダイエット!



**開催日時** 10～1月毎週水曜日全13回

※開催日時・教室カリキュラムの詳細、ならびに受講上の注意事項は裏面をご覧ください

**対象・定員** 20～69歳男女15名

※袖ヶ浦市内在住の方優先。市外在住の方はご相談ください  
※妊娠中または妊娠の可能性のある方はご遠慮ください

**申込期間・方法** 9/1(日)～9/29(日)の期間中に、施設受付に設置の申込書に必要事項を記入うえ、受講料を添えて施設受付にてお申込みください

**受講料** 6,000円

※お申込み手続き以降の自己都合によるキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきます

**テキスト・検査代** 8,660円

※テキスト・検査代は10/9(水)のレッスン時にお支払いいただきます

ご不明な点や栄養・運動に関するご相談は、以下までお気軽にお電話ください



公益財団法人体力づくり指導協会  
袖ヶ浦健康づくり支援センター  
☎ 0438-64-3200

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12  
www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター  
**Gauland**  
ガウランド

# 2024年 スマートダイエット教室カリキュラム

課程	回数	日程	時間	内容
測定会	1	10/ 2(水)	10:00~11:30	教室前測定、健診結果の見方、目標設定
バランス食 の考え方	2	10/ 9(水)	10:00~11:00	講習「バランス食とは(4群の考え方)」
	3	10/16(水)	10:00~11:00	講習「自分に合ったカロリーの計算、 点数計算」
	4	10/23(水)	10:00~11:30 のうち、1人約15分	個別面談
	5	11/ 6(水)	10:00~11:00	運動(ストレッチ) + 食事記録添削
食事改善・運動の 実践	6	11/13(水)	10:00~11:00	意見交換会
	7	11/20(水)	10:00~11:30 のうち、1人約15分	個別面談
	8	11/27(水)	10:00~11:00	運動(有酸素運動) + 食事記録添削
	9	12/ 4(水)	10:00~11:00	講習「リバウンド予防のための生活」 「食事のタイミングと時間栄養学」
	10	12/11(水)	10:00~11:00	講習「免疫と食事」
	11	12/18(水)	10:00~11:00	運動(筋力トレーニング) + 食事記録添削
測定会	12	12/25(水)	9:00~10:00	教室後測定会
返却会	13	1/22(水)	10:00~11:30	成果発表、今後の目標宣言



## <スマートダイエット教室 受講上の注意>

- ・個別面談は時間内に順番におこないます。第3回、6回のレッスン時に時間をお伝えしますので、指定の時間にお越しください。
- ・10/2(水)、10/23(水)、11/20(水)、12/25(水)および1/22(水)は、通常教室と開催時間が異なりますのでご注意ください。
- ・欠席される場合は、事前にご連絡ください。(講習開始まで、Tel64-3200 竹島宛)
- ・□回(10回)は、講習内容をオンライン配信いたします。補講・復習にご活用ください。

※配信期間：講習終了後の土曜日(1/27)から、1/29(水)まで