

福岡健康支援室です

☆1/19(金) 体内改造体験会 (特定保健指導) を
人間ドックセンターウェルネス天神にて開催しました☆

今年で3年目となる体験会、今回も
ご参加いただいた皆様に3か月後の
体内改造を目標に、内臓脂肪測定を
はじめとする様々なプログラムに取り
組んでいただきました♪



特定医療法人財団 博愛会
生活習慣病センター ハイジア
鈴木医師による講話
「内臓脂肪は撃退できる！」



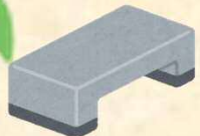
保健師による血糖測定



管理栄養士による講話&
栄養バランス診断
普段の食事のバランスを詳しくチェック!



運動の一例:
踏み台昇降
自分のペースで
楽しみながら♪



「体を動かして体験したので、取
り組み方の具体性が増した」「実
際に数値を確認できて良かった」
との声が聴かれました。
3か月後の皆さんの結果やいかに？