

メタボ・血糖値が  
気になる方必見！

# 富山県済生会高岡病院 働く男性の運動教室

メタボは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させる！

## 対象者

市内在住もしくは、  
市内企業に勤めている  
年齢が20歳～64歳男性

BMI 25以上 又は  
腹囲 85cm以上 又は  
血糖値が高い方

## 参加料

1500円  
血糖測定・資料・  
ヨガマット代含む

定員  
1クール 20名

## 開催場所

済生会高岡病院  
多目的棟

必要なもの  
運動がしやすい服装

医師監修、理学療法士・管理栄養士・保健師等による  
専門的な指導を受けてみませんか😊

|     | 1クール          | 2クール          | 内容                            | 開催場所            |
|-----|---------------|---------------|-------------------------------|-----------------|
| 第1回 | 令和6年 7月11日(木) | 令和6年 9月12日(木) | 集団指導、<br>医師・管理栄養士<br>による講義    | 済生会高岡病院<br>多目的棟 |
| 第2回 | 令和6年 7月25日(木) | 令和6年 9月26日(木) | 理学療法士による<br>運動実技              | 済生会高岡病院<br>多目的棟 |
| 第3回 | 令和6年 8月 8日(木) | 令和6年10月10日(木) | 理学療法士による<br>運動実技              | 済生会高岡病院<br>多目的棟 |
| 第4回 | 令和6年 8月22日(木) | 令和6年10月24日(木) | 集団指導、<br>管理栄養士、理学療法士<br>による講義 | 済生会高岡病院<br>多目的棟 |

1クール、2クール 各4回コース 開催時間は19:00～20:00(予定)

## 過去の受講者の感想・実績

30代参加者：  
効果的な運動で比較的  
短い時間で成果が得ら  
れました。

60代参加者：  
1クールで体重が4kg減少、  
腹囲が5cm減りました。



過去の様子



お問い合わせ：済生会高岡病院  
働く男性の運動教室担当  
TEL 0766-21-0570  
FAX 0766-23-9025  
〒933-8525 富山県高岡市二塚387-1  
<https://www.takaoka-saiseikai.jp/>

<https://youtu.be/YQ290Jc2I5c> 過去の教室の様子はこちら

主催：富山県済生会高岡病院

高岡市委託事業

# 富山県済生会高岡病院

## 働く男性の運動教室

希望コースをお選びください。

### 第1クール

□ 受付 5月17日(金)～  
6月30日(日)  
開講 7月11日(木)

### 第2クール

□ 受付 7月19日(金)～  
9月1日(日)  
開講 9月12日(木)

お一人様1枚、ご記入をお願いいたします。

### 事前申込



申込書に必要事項を記入のうえ、Googleフォーム又はメール、FAXで締切期日までにお申込み下さい。申込多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。受講が決定された方には、後日、詳細をお送りいたします。

☞ Googleフォームによるお申込みはこちら

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScARiwMO3NOnSBa bhxfUx2TICuuiZakmgY4ywL09SBAAt5qqGQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScARiwMO3NOnSBa bhxfUx2TICuuiZakmgY4ywL09SBAAt5qqGQ/viewform?usp=sf_link)

### 富山県済生会高岡病院 働く男性の運動教室申込書

|         |                                |      |      |      |
|---------|--------------------------------|------|------|------|
| ふりがな氏名  |                                |      |      |      |
| 住所      | 〒 -                            |      |      |      |
| 連絡先     | TEL :                          |      |      |      |
| メールアドレス |                                |      |      |      |
| 勤務先     |                                |      |      |      |
| 職種      | 事務職 ・ 営業職 ・ 製造業 ・ 建設業 ・ その他( ) |      |      |      |
| 身体情報    | 年齢 :                           | 身長 : | 体重 : | 血圧 : |
| 備考      | (例)腰痛等あり                       |      |      |      |

申込先 933-8525 高岡市二塚387-1  
富山県済生会高岡病院

mail : saiseikai.takaoka.health@gmail.com  
FAX : 0766-23-9025