

健診前にカラダを整えたい！

今年こそ痩せたい！

仲間と一緒にだから
楽しく続く！

健康革命

カラダ改善 プログラム

特典

養生園オリジナル
健康ランチ付き！



※写真は
イメージです

そろそろおなか周りをなんとかしたい...と感じている今が始めどき！
今年こそ健診前に本気でおなか周りを変えてみませんか？
ムリなく変わって楽しく続く「カラダ改善プログラム」参加者募集中！

セミナーの流れ

血液検査

7 / 14 月 > 7 / 18 金

期間内のいずれか1日の午前中（1時間程度）

第1回

7 / 23 水

14:00～15:30

- ・自分のカラダチェック
- ・今から始める！カラダ改善の第1歩

第2回

7 / 30 水

14:00～15:30

- ・わかってるのにやめられない...を解決する考え方
- ・室内でもできる脂肪燃焼運動に挑戦！

第3回

9 / 10 水

12:00～13:00

養生園オリジナル
健康ランチ食卓会

血液検査

10 / 14 火 > 10 / 17 金

期間内のいずれか1日の午前中（1時間程度）

第4回

10 / 22 水

14:00～15:30

- ・改めてカラダチェック！
- ・3か月の振り返り



詳細

- 参加費 : 1,500 円
(検査・ランチ代込み)
- 場所 : 菊池養生園
- 対象 : 菊池市在住の方
(国保優先)
- 定員 : 20 名

お申し込み方法

① 下の QR コードでお申し込み



② 裏面の申し込み用紙でお申し込み



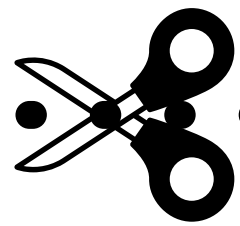
申込期間：7/1（火）～7/14（月）

健康革命！カラダ改善プログラム 申し込み用紙

お名前	ふりがな	性別	(男・女)
生年月日	(S・H) 年 月 日	年齢	歳
住所	〒 - 菊池市	電話番号	
保険証の種類	☐ 国民健康保険 ☐ 後期 ☐ 社保		

＜スタッフ記入欄＞

受け取り日時 / (:)	受付サイン①	受付サイン②
-------------------	--------	--------



上記申し込み用紙へご記入のうえ、**菊池養生園**へご持参ください。
(FAX・郵送も可 FAX：38-5899)

【個人情報の取り扱いについて】

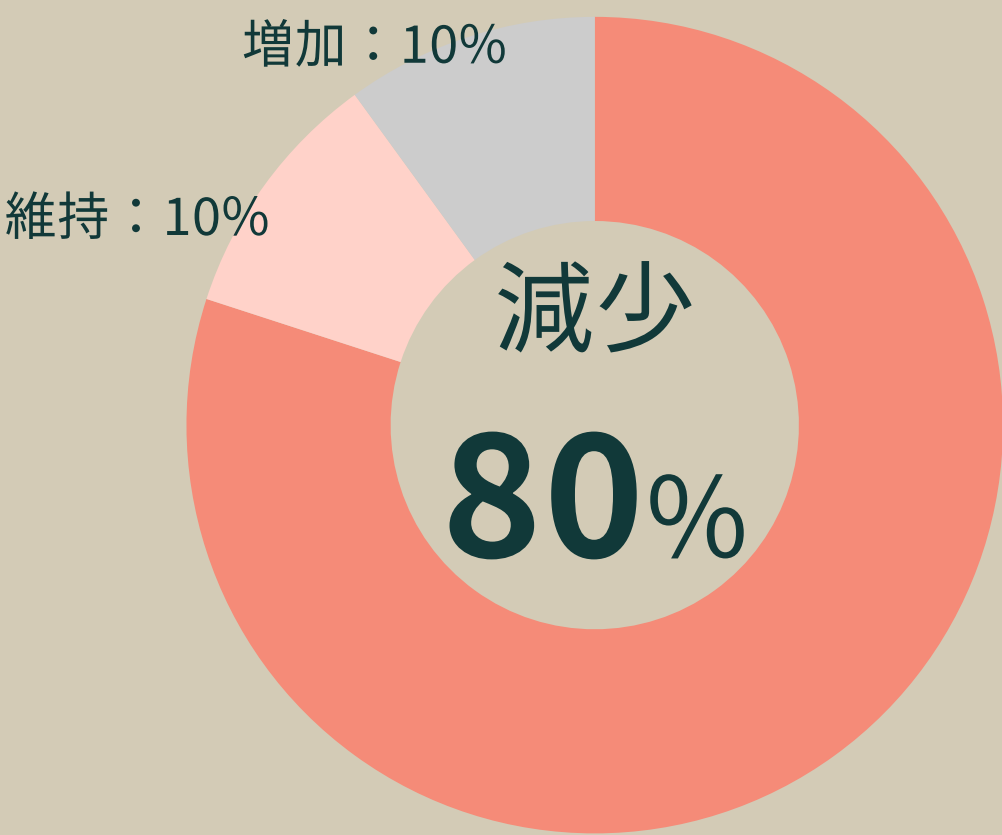
この申し込み用紙にご記入いただきました個人情報は「個人情報保護法」に基づき厳重に管理させていただきます。なお、個人を特定できる内容以外は、医学・保健研究などや一般的な教育の目的で医療者に情報として提供されることがありますことを予めご了承ください。



昨年度の実績

昨年度参加された方のうち **80%** が
腹囲の減少に成功しています！

昨年度参加者のうち腹囲が減少した方の割合



その他

- ・中性脂肪：80%低下
- ・HDL コレステロール：90% 改善
- ・LDL コレステロール：65%低下
- ・血糖値：50%低下



昨年度参加者様の声

このプログラムに参加したことで改善できた数値がありました。

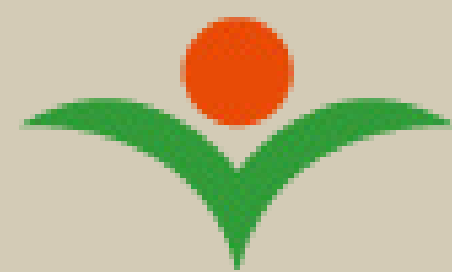
これで終わらず、取り組みを継続していきたいと思います

ほかの方の取り組みを聞いてとても参考になりました

またこんな講義を受講したいと思います

少しずつですが、食事・運動続けていくことができました

今後も自分の体のことを意識して生活していきたいと思います



菊池養生園保健組合

営業時間／8：30～17：15

定休日／土日祝

お問い合わせ

〒861-1201 菊池市泗水町吉富 2193-1

☎ 0968-41-8995 担当：赤木・木庭

ホームページはこちら

