



週1からだ会議



～メタボ対策、協議します～



ふとした瞬間に感じる「昔とは違う」、そのままにいませんか？

仕事も日々の生活も頑張る働く世代のあなたに
週1回からの運動で、専門職と一緒に健康づくりをはじめましょう。

 日程 **11月7日（土）～** **（全8回）**

 時間 **土曜日 13:30～14:30**
初回と最終回は13:30-15:00です

 場所  **coconowa obu 1階**
ここのわおおぶ
大府市健康づくり身体活動支援センター

 **市内在住の40-64歳の方**
対象 **20人（先着順）**

 費用 **1,000円（全8回分）**

 持ち物
動きやすい服装・室内靴、飲み物

申込み方法 2026年9月2日（水）9:00から予約開始！

（1）または（2）のいずれかでお申込みください。

（1）予約フォーム

二次元コードから
お申込みください



おすすめ！

（2）電話

健康未来推進課

0562-85-3232

受付時間：平日9:00-17:00
（水曜のみ19:30まで）

11/4以降は
電話番号が
変わります！

アクセス 大府市東新町3-1-11 1階



主催

健康未来推進課

 **coconowa obu**
ここのわおおぶ

週1回の「からだ会議」で、今とこれからの健康づくりを目指します！

からだ会議①

自分のからだを知る

体組成計や体力チェックで
からだの状態をチェック！

- ☑ 体重
- ☑ 筋肉量
- ☑ 体脂肪量 など



数値で変化見える化！

からだ会議②

動いて改善する

筋力増強運動や有酸素運動で
からだを動かそう！

- ☑ 筋力増強運動
- ☑ 有酸素運動
- ☑ 自宅でできる運動 など



運動習慣を身につける！

からだ会議③

健康習慣をつくる

健康づくりに役立つ講義と
アプリで習慣化！

- ☑ 生活習慣病予防
- ☑ メタボ
- ☑ 日々の歩数 など



知識と習慣で未来を変える！

専門職による講座内容

★メタボリックシンドローム・生活習慣病予防 etc.

保健師、理学療法士、健康運動指導士、管理栄養士

- 体力チェック
- 取り組みやすい運動
- 健康講義 を実施します！

※ 講座は集団で行いますが、
生活の困りごと等の個別相談にも応じます！



全8回の日程

回	講座内容	日程
第1回	まずは体力チェック！ガイダンス	11月 7日 ※90分
第2回	メタボとは？、体組成計読み方	11月 14日
第3回	栄養について、試食提供	11月 21日
第4回	ちょい足し運動、体重停滞期	11月 28日
第5回	歩き方指導、ウォーキングのコツ	12月 5日
第6回	生活習慣病予防	12月 12日
第7回	糖尿病（血糖、運動質とタイミング）	12月 19日
第8回	変化を確認しよう！体力チェック	12月 26日 ※90分

※第1回と8回は体力チェックのため13:30-15:00の90分間です。
13:30までに会場にお越しください♪
※講座内容は一部変更する可能性があります。

問い合わせ：健康未来推進課
0562-85-3232