コースに参加して筋力がついたおかげで、杖に頼っていた日が夢のようです。健康のありがたさを実感しました！（50代　女性）

ふらっと寄ったコンビニでのジュースを我慢。一緒に買っていたスナック菓子も食べなくなり、気づいたら体重も減っていた！（50代　男性）

自分で運動しても、食事を気をつけてもなかなか下がらなかったコレステロールの値や血圧が、コースに参加して正常値まで下がった。今後は自分で健康管理していけそう。（70代　女性）

膝と股関節の痛みがほとんどなくなり、更に肩こりも軽くなって嬉しかった！（40代　女性）

嬉しい変化たくさんあります！

最初は効くのかな…と思ったが、教わったポイントを意識したらどんどん効果が！ゴルフのスイングは楽になり、ボールは飛ぶし肩もよく動く。以前と体が全く違って驚いた！（60代　男性）

いつも使っていた鍋を小鍋に変え、調理方法を工夫したことで、食品の無駄とぜい肉が減った！（60代　女性）

体型写真での姿勢の悪さが気になっていました。3か月後には姿勢が改善していたので、筋トレやストレッチの効果があったのだと実感！（40代　女性）

登山や階段の昇り降りが以前と比較してラクラクになり、筋力がついたことを実感。運動を継続することの大切さがわかった！（70代　女性）

『生活習慣しっかり改善コース』受付までの流れ(各コース随時受中)

① 希望のコースを選んで申込用紙に必要事項を記入しご提出ください。
（ホームページ申込みフォーム、FAX、郵送、持参のいずれか）

② 申込用紙を受付後、健康状態について確認させていただく場合があります。

③ コース説明会までに、随時必要書類を送付いたします。

④ 説明会にて改めて受講の同意をいただき、受講を確定いたします。
（健康状態や年齢等により、受講をお断りする場合があります。）

申込用紙

2021. 4～2022. 3　生活習慣しっかり改善コース受講申込用紙

お申込・問い合せ

公益財団法人新潟県スポーツ協会　新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

所在地：〒950-0933　新潟市中央区清五郎67番地12　デンカビッグスワンスタジアム内
スポーツ公園第1駐車場をご利用ください。

電　話：025−287−8806（健康づくり担当まで）

ＦＡＸ：025−287−8807

ホームページ：http://www.ken-supo.jp

みんなで楽しく、気持ちよく、実践しよう 健康にいがた21

開館日：火曜日～日曜日、祝祭日の月曜日
（開館時間）4～11月の祝日を除く火～金曜は9～21時まで （イベント開催日等を除く）
12～3月は9～17時まで　※詳細は、ホームページ「営業カレンダー」