膝を痛めてから、杖をついて歩く日々で気持ちも暗くなりがちだったが、コースの運動で足腰の筋肉が強化され、杖なしで歩けるようになりすごく明るい気持ちに！参加しなかったら、一生杖生活だったかと思うと、本当に来てよかった。
（50代　女性）

毎日晩酌をしていたが、週に2日休肝日を設けてみた。お酒を休んだ翌日は、体が楽なんだと気づいた！
（50代　女性）

自覚がなかった高血圧をコースの検査で指摘されたことで早期発見となり、食事と運動と治療を合わせて取り組んだところ、血圧は安定し、減量もできて本当に良かった！（60代　女性）

仕事が長時間のデスクワークの為、長年腰痛や肩首痛に悩まされたが、固まっている筋肉のほぐし方を教わりすごく楽になった！（50代　男性）

嬉しい変化たくさんあります！

昼食は、いつもコンビニの菓子パンで済ませていたが、おにぎりに変えてみたら、HbA1cが大幅に下がった！！
（70代男性）

朝食を食べるようになってから、午前中の活力が違うのを実感！今までは、あまり動きたくてダラダラ過ごしていたが、今は午前中からバリバリ動ける感じ。朝食ってすごい！　（50代女性）

腹筋が出来るようになり、びっくり！年齢関係なく、いくつになっても筋肉がつくということを身をもって体験。姿勢も良くなり、運動の大切さがわかった。
（60代　女性）

脚力が弱ってしまい何とかしなければと思い、受講。運動を続けたら、ウォーキングや自転車が以前に比べ楽に感じるようになり、足腰が強化され、体力もついたと実感。維持できるように続けたい！　（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。）

（公財）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 行　郵送用

2023. 4～2024. 4　生活習慣しっかり改善コース受講申込用紙

記入いただく個人情報は厳重に管理いたします。　ID

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日（西暦）	年　月　日
		年齢	歳（申込時）
住所	〒　－		
電話	自宅　－　－	携帯	－　－
メールアドレス（PC対応可）の方	@		
希望コース ○を記入ください	5月6日開始 土曜コース ＊説明会4月22日(土)	4月27日開始 木曜コース ＊説明会4月22日(土)	
	9月2日開始 土曜コース ＊説明会8月19日(土)	9月7日開始 木曜コース ＊説明会8月19日(土)	
	1月6日開始 土曜コース ＊説明会12月16日(土)	1月11日開始 木曜コース ＊説明会12月16日(土)	
コース受講歴	なし ・ あり	□ 生活習慣しっかり改善コース □ 個別プログラム	
かかりつけ医の有無	既往、受診・相談できるかかりつけ医について　いる ・ いない 「いる」の場合は一般設定・長期名（　　）		
受診状況	現在、病院等に定期的に（経過観察等含めて）受診していますか？ いる ・ いない 受診されている医療名・担当医中のお名名（　　） ※「いる」場合、報連相及び結果の二連携をさせていただくことがあります。 ※ 現在治療中または、経過観察中の疾患をお持ちの方は、コースの受講について主治医の承諾が必要になる場合があります。 対象の方には、受講決定後に必要書類を送付させていただきます。		

＜申込方法＞ ※ 必ふみ月はチラシの裏面をご参照のこと。以下のいずれかの方法でご申しみください。①ホームページ（申込みフォーム）、②FAX送信、③郵送（封筒に「健康づくりコース」と明記）、④持参

＜スタッフ記入欄＞

受付日	年　月　日	申込方法	①・②・③・④
電話確認（持参も以外）	年　月　日（スタッフ：　）	受講決定	済（日付：　スタッフ：　）

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

おお申問しい込合みせ

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」