

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、 医師・管理栄養士 による講義	済生会高岡病院 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 運動実技	済生会高岡病院 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 運動実技	済生会高岡病院 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、 管理栄養士、理学療法士 による講義	済生会高岡病院 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。



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