

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

メタボが気になる方
運動を始めたいと
思っている方

参加料

1,500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7年 7月10日(木)	令和7年 9月11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7年 7月24日(木)	令和7年 9月25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7年 8月 7日(木)	令和7年10月 9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、 福祉・保育総合センター
第4回	令和7年 8月21日(木)	令和7年10月23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。



過去の様子



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16日(金)～
6月30日(月)
開講 7月10日(木)

第2クール

□ 受付 7月18日(金)～
8月31日(日)
開講 9月11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://forms.gle/TDFDKup2KG6B1APW8>

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 :
現在治療中の病気				
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