

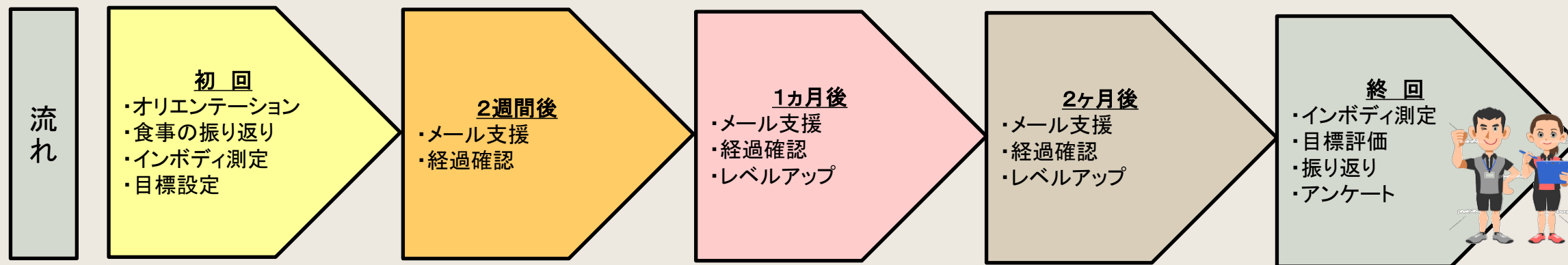
「健康増進(ダイエット)プログラム」の概要

- 参加対象者 溪仁会健康保険組合の被保険者
- 費用 参加者及び事業所の費用負担なし
- 定員 16名 ※申込み多数の場合は過去の参加状況やBMI21以上の方を優先または抽選で決定

注) 特定保健指導対象の方は対象外となります

※ 開催は年度内2回です。開催時期が決まりましたら、ご案内いたします。

■ 健康増進プログラム(3ヵ月間)の概要 ■



- 管理栄養士・健康運動指導士が皆さまに合わせたアドバイスを実施
- プログラム期間中は円山クリニックのフィットネスを無料で使い放題

【特典】溪仁会健康保険組合からのヘルスポイントとして

目標達成者にプログラム終了後、さらに1ヵ月間フィットネスを無料で使い放題

※引き続き新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

■お問い合わせ・お申込み先メールアドレス

e-mail: fitness@keijinkai.or.jp

(溪仁会円山クリニック 運動指導科)

※お申込みに関する詳細はお知らせの本文をご参照ください。

参加者の声

プログラム終了後のアンケートで頂いた感想です

- 今まで「あと1～2kg」の減量が出来ずにいました。期間内で目標を立てて行うことで頑張れました。
トレーニング時には常に声を掛けて下さり、やる気にもなりました。
- (経過を)見るたびに結果が出て、周りに変わったと言われて嬉しかったです。
- 以前よりも食事内容、食べるタイミングを考えるようになりました。専門知識のある方々に色々お話を聞けて楽しかったです。
- 食べながら運動して、健康的にダイエットをすすめていける内容であったことが印象的でした。
- スタッフの方にたくさん相談ができるし、分かりやすい説明でとても助かりました。
- マシントレーニングの設定方法が自分ではわからなかったなので、指導してもらえて良かったです。

