

あなたも3か月で「-3キロ」を目指してみませんか？

チーム-3キロ



チャレンジャー大募集!!

今までダイエットをやってみたけど、成功できなかった方、そのあなた！
仲間と一緒に3か月で-3キロ目指してみませんか？

対象者 ① 越谷市在住の20歳～74歳
② 腹囲（へそ周囲径）が85cm以上 または BMI*の値が25以上
※BMI（肥満度）＝〔体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）〕 } ①・②の両方に該当する方

会場 保健センター 多目的会議室

定員 30名

11月1日(金)

宣言式・身体計測

みんなで立つ
スタートライン

11月6日(水)～1月21日(火)

自由参加講座（全14回）

- 家でできる筋トレ・ながら体操
- 脂肪を燃やす有酸素運動
- 健康的にやせる栄養の基礎講座 など…

1月31日(金)

報告会・身体計測

みんなでゴール！

忙しくて講座に出席する時間がとれない方、集団での教室は苦手な方、小さい子どもがいて外出は難しい方…

保健師が個別に支援する

「個別でサポート-3キロ」もあります！

対象者 チーム-3キロと同じ（上記のとおり）

期間 令和6年11月～令和7年2月の3か月間（支援等は原則、平日9時～17時）

11月

初回面接

測定と目標設定を行います。

期間中、
面接・電話・メール等で
サポート！

（初回にご希望を伺います）

2月

最終面接

測定と目標達成度の
確認を行います。



【各講座のお申込みは…】

9/9（月）～開始！！

健康づくり推進課（越谷市保健センター）へ

電話 960-1100

※電話の際は「チーム-3キロ」と「個別でサポート-3キロ」のどちらを希望するかお伝えください

または

電子申請で申込み



モバイルからの申込みは
二次元コードからどうぞ♪

《チーム-3キロ》

《個別でサポート-3キロ》