

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》