

チーム-3キロ

🔥 チャレンジャー大募集!! 🔥

一人だとなかなか進まないダイエット。あきらめるのはまだ早いです!!
仲間と一緒に3か月で-3キロを目指しませんか?
初めてダイエットをする方も大歓迎です!
昨年度は、参加者の8割以上の方が減量に成功しました!!



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



忙しくて講座に出席できない、集団での教室が苦手など…

「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7年11月から令和8年2月の3か月間

内容 面接、電話、メール等でサポートします!!（初回にご希望を伺います）

【各講座のお申込みは…】 9/8（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

または

電子申請で申込み

モバイルからの申し込みは
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》

日程は裏面をご確認ください。⇒

令和7年度「チームー3キロ」日程表



参加	回		日 程	時 間 帯	会 場	内 容	講 師
必須	1	初日	11/5(水)	午前9時30分～12時	多目的会議室	宣言式・計測・減量に向けた作戦を考えよう	保 健 師
自由 参加	2	講義	11/11(火)	午前10時～11時30分	多目的会議室	減量に効果的な運動・運動の効果 効果的な歩き方	埼玉県立大学教授 北畠義典氏
	3	運動	11/17(月)	午前10時～11時30分	多目的会議室	みんなでウォーキング ※5km歩きます。	作業療法士 保健師
	4	栄養	11/26(水)	午前10時～11時30分	多目的会議室	健康的にやせる栄養の基礎	埼玉県立大学准教授 内山真理氏
	5	運動	12/3（水）	午前10時～11時30分	県民健康福祉村	マシーンで筋トレ体験 ①	県民健康福祉村スタッフ
	6	栄養	12/9(火)	午前10時～11時30分	多目的会議室	ひと工夫でカロリーダウン 健康長寿サポーター ＊計測実施日	栄養士
	7	講義	12/18(木)	午前10時～11時30分	多目的会議室	医師に質問！検査データとメタボリック クシンドローム	埼玉県立大学教授 滑川道人氏
	8	栄養	12/23(火)	午前10時～11時30分	調理室	一食500kcalの調理実習	栄養士
	9	講義	1/7(水)	午前10時～11時30分	多目的会議室	もう減らない？あきらめないで 「停滞期」・リバウンドに注意 ＊計測実施日	保健師
	10	運動	1/13(火)	午前10時～11時30分	県民健康福祉村	マシーンで筋トレ体験②	県民健康福祉村スタッフ
	11	運動	1/23(金)	午前10時～11時30分	多目的会議室	有酸素運動①	県民健康福祉村スタッフ
	12	運動	1/27(火)	午前10時～11時30分	多目的会議室	家でできる筋トレ・ながら体操	作業療法士
	13	運動	2/3(火)	午前10時～11時30分	多目的会議室	有酸素運動②	県民健康福祉村スタッフ
必須	14	最終日	2/10(火)	午前9時30分～12時	多目的会議室	報告会・計測	保健師