16期生

やせたい！
筋肉をつけたい！
検査値を改善したい！
と思っている
あなた
今がチャンス!!!

仲間と助け合い＆学び合い、
自分に合った健康づくり法を
見つける５か月間プログラムです！

あらかわNO!メタボ チャレンジャー 募集

プログラム1
スタートアップ講座

プログラム2
栄養講座

プログラム3
モチベーションアップ講座

プログラム4
セカンドスタート講座

費　　用	無料
定　　員	40名　※先着順
対象年齢	20歳から64歳
募集期間	令和6年3月21日～4月21日

※申し込み方法や講座の詳細は裏面参照

問い合わせ

荒川区保健所　健康推進課
チャレンジャー担当
（がん予防・健康づくりセンター2階）
TEL 03-3802-3111
（内線432/434）

荒川区　チャレンジャー　16

募集要項

対　　象

以下、5項目すべてに該当する方が対象となります。

1. 20歳から64歳で区内在住または在勤・在学の方
2. インターネットで動画が視聴できる
3. 脳血管疾患、心臓病の既往・治療中でない
4. 医師からの運動制限の指示がない
5. 当講座を修了していない（令和2年度を除く）

募集期間　令和6年3月21日～令和6年4月21日

申　　込　右の2次元コードからお申込みください

内　　容

- **健康講座（全5回）** 正しい知識を学んで、無理なく＆効果的に健康づくりを行います

講座名	日　程	場　所	内　容
スタートアップ講座	令和6年5月12日（日） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	自宅でできる運動を体験。仲間と情報交換して、プログラムの一歩がスタートします。先輩チャレンジャーから体験談を聞きます。
栄養講座	6月8日（土） 13:30から16:00	がん予防・健康づくりセンター	健康的な食生活について正しい知識を身につけましょう！ 歯科衛生士によるプチ講座もあります。
モチベーションアップ講座	7月7日（日） 13:00から15:00	荒川総合スポーツセンター	運動を楽しく続けられる講座を開催します。スポーツセンターで行われている運動講座を体験します。
セカンドスタート講座	10月5日（土） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	5か月間の成果を仲間と分かち合います。これまで頑張った正しい生活習慣の継続を目指します。運動ブラッシュアップ講座もあり！
プレスタート講座	自己学習	―	動画を視聴し減量のコツ、これからのチャレンジの取り組み方について学びます。

- **仲間との交流**　一緒に取り組む仲間と交流＆情報交換でやる気アップ！
- **LINEマガジン**　健康情報などを配信（週１回程度）
- **個別相談**　保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
- **応援グッズ提供**　ダイエットや健康づくりに役立つグッズを提供します
- **振り返りシート**　8月に取り組みや成果をレポートで報告。これまでのご自身の成果を客観的に確認し、チャレンジの後半戦に備えます

荒川区　SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

荒川区ではすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進します。