

温泉に泊まって健康に！

in蒲郡

# スマート・ライフ・ステイ



西浦温泉に宿泊し、生活習慣の基本を学びます。宿泊後も保健師・管理栄養士による食生活や運動習慣へのサポートも受けられます。「健康のために何かを始めたい」「体質改善をしたいけれど1人では続けられない」という方、ぜひ参加して健康づくりのきっかけにしませんか。グループ参加も大歓迎です！

## 参加の流れ

### 1日目

オリエンテーション・講話・ヘルシーランチ・運動・夕食 ほか

### 2日目

朝の体操・朝食・講話・グループワーク・健康づくり目標と取り組み宣言 ほか

### 宿泊後

2週間・1カ月：メール・電話支援  
3・6カ月：グループ支援

## 参加者の声



尾崎眞理さん (67歳)

2年前、健診でメタボリックシンドロームと言われ、何とかしたいと思い立ちスマートライフステイに参加しました。宿泊中に行った塩分チェックでは、いかにこれまで塩分を取りすぎていたか思い知らされました。宿泊後も学びを活かしまずはウォーキングからスタート。最初は30分も歩けないくらいでしたが、こつこつと距離を伸ばしていきました。保健師さんから「ご飯は160グラム」とアドバイスを受けていたので実践すると、間食をほとんどしなくなりました。取り組みの甲斐があって、2年で目標以上の体重約5キロ、ウエスト-10センチを達成です！

## とき・ところ・参加費 (入湯税別)

Bコース	和のリゾートはづ	1月20日(困)・21日(金)	6,500円
Cコース	ホテル龍城	2月26日(土)・27日(日)	7,500円
Dコース	天空海遊の宿末広	3月13日(日)・14日(月)	6,500円

**対象** 市内在住・在勤の40～74歳で、健康診断が次のいずれかに該当する方  
・メタボリックシンドロームまたは予備軍 ・HbA1c5.6～7.9%  
・BMI25以上

**定員** 各15人(定員を超えた場合は抽選)

**申し込み** 各10日前までに直接、電話、ファクスで氏名・生年月日・電話番号・希望コースを健康推進課(FAX67-9101)へ。

がまごおりプレミアム  
付き商品券・がま  
ごおり観光応援券  
が使える！