

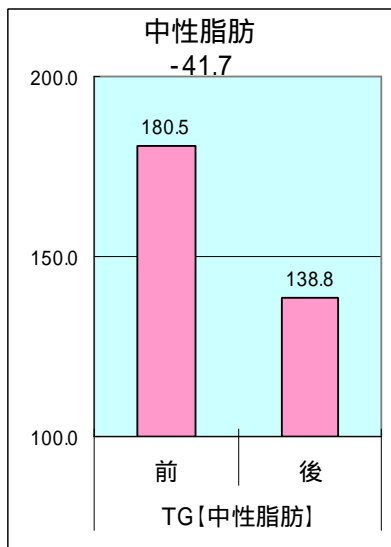
# 第4回 流水モニター募集

## 超音波発生流水機を使った 生活習慣病予防・健康増進プログラム

消費エネルギーを増やし体を引き締める  
体内のメタボリック(代謝)の乱れを整える

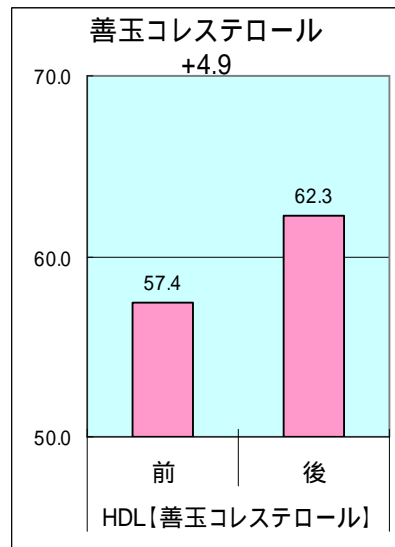
### 第1回モニター血液検査の結果、全項目で改善が確認されました！

(参加者30名の平均値。モニター初回と最終回時に採血した結果を比較。)



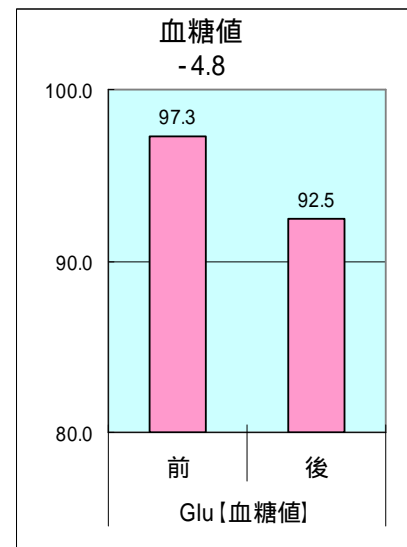
正常値 30-150

22名 70%の人が下がりました。  
平均値も正常値に収まりました。



正常値 35以上

27名 90%の人が上がりました。



正常値 70 - 110

正常値を超えていた5名が全員下がりました。

この他、総コレステロール、LDL(悪玉コレステロール)でも改善が見られています。

kurhaus<sup>®</sup>津南

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町芦ヶ崎乙 203

TEL.025-765-3711 FAX.025-765-3309

ホームページ : <http://tsunan.net>

E-mail : [kurhaus@tsunan.net](mailto:kurhaus@tsunan.net)

モニター募集要綱は裏面です。

## 第4回 流水モニター 募集要項

コース	流水モニター 生活習慣病予防・健康増進プログラム		
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コースの最初と最後に血液検査を行い、中性脂肪、総コレステロール値、HDL、LDL、血糖値等を検査することでコース参加前後の成果を測定します。</li> <li>・ 毎回体脂肪率、血圧、身体測定等を行うことで変化の経緯を見ていきます。</li> <li>・ 栄養士によりいつもの食事の傾向把握と、それに対するの改善指導を行います。</li> <li>・ 水中運動指導士による運動指導を行います。</li> <li>・ 「超音波発生流水機」を使用した水中運動を行います。</li> </ul>		
期 間	9月16日～11月25日(週2回) 全20回		
定 員	各コース10名		
コース	夜	昼	
	18:30～19:15(45分)	12:45～13:30(45分)	
	木曜	火曜	金曜
コース	<p>上記コースより2枠お選び下さい。出来るだけ連続しないようバランスよくお選び下さい。週1回のみ参加の方も受付いたしますが、より効果をあげるためにも出来るだけ週2回の参加をお願いします。</p> <p>また、当日参加できない場合、別の日に振替えることも出来ます。 (ただし振替え先のコースが12名を超える場合はお受けできません)</p>		
料 金	<p>血液検査費用(2回) + 栄養指導料 + 運動指導料 + 超音波発生流水機使用料込み</p> <p>総費用32,000円のところ <b>モニター特別料金(全20回) 5,000円</b></p> <p>毎回のクアハウス入場料は別途必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一般入場料 1回 1,000円</li> <li>・ クアハウス個人年会員12,000円(入場チケット50枚付き)</li> </ul>		
対象年齢	20歳以上		
対象者	<p>メタボリック症候群やその予備軍だと思われる方 血糖値、総コレステロール値、HDL、LDL、中性脂肪のいずれかの数値が正常値でない方 日ごろ運動習慣のない方 禁止される運動が無い(正常な)方 妊娠していない方、ペースメーカーを使用していない方</p> <p><b>上記の全てに該当する方が対象となります。</b></p>		
応募条件	<p>期間内、できる限り連続参加が可能な方 実施前・実施後の検診、毎回の測定をしていただける方 (血液検査、腹囲測定、体重、体脂肪率など) アンケートへのご協力をしていただける方 上記 について結果の公表にご協力いただける方(実名発表は致しません) テレビ、新聞等の取材に協力していただける方 これまでの流水モニターに1度も参加されていない方(初めて参加する方)</p>		
応募方法	<p>クアハウス津南 受付へ直接いらっしゃるか、電話もしくはE-mailにてご連絡下さい。</p> <p>電話番号 025-765-3711 E-mail kurhaus@tsunan.net ホームページ http://tsunan.net</p>		
募集期間	8月15日～ 定員になり次第締め切ります。		

**ふるってご応募下さい！！ お待ちしております！！**