糸魚川総合病院プレゼンツ

# 美尻プロジェクト in Winter

## ～運動と食事～

動いて、食べて、もっと好きになるわたしのカラダ♡

美味しく食べてキレイをつくる！



運動でカラダを整え、食事でカラダを育てる。
美尻を目指す、特別な1日。

### 美尻トレーニング体験

レベル別で選べる2つのコース！
楽しく動いて、理想のヒップラインへ

**初級編**
はじめての方におすすめ！
美尻の土台をつくる
やさしいトレーニング



**中級編**
ステップアップしたい方へ！
ヒップラインを引き上げる
レベルアップトレーニング



一緒にがんばるから、続けられる。♡

### 講演＆対談

**講演＆対談1**

健康にアイデアを meiji

「筋力アップを支える栄養と食事」

講　師　株式会社明治　関東支社
ウェルネス営業1部　管理栄養士
新井 詩織 氏

対　談　糸魚川総合病院　整形外科部長
長田 龍介 氏
糸魚川総合病院　管理栄養士
山澤 翔太 氏

**講演＆対談2**

「腸活×栄養×運動
～元気に動ける身体をつくる好循環～」

講　師　株式会社明治　関東支社
ウェルネス営業1部　栄養士
横山 康幸 氏

対　談　糸魚川健康づくりセンターはぴねす支配人
小林 和彦 氏
糸魚川総合病院　管理栄養士
山澤 翔太 氏

司　会　糸魚川総合病院
作業療法士 倉本 恵里 氏

### 健康測定会

明治安田

（体脂肪計測定、血管年齢測定など）
も同時開催し、自分カルテを作成出来ます！

- 体脂肪計測定
- 血管年齢測定
- その他各種測定



自分カルテ作成！

### 食事販売

この企画に賛同してくれた
飲食店から、運動をテーマにした
特別メニューを販売します！（要予約）



ベーグル、バスクチーズケーキ、プリンなど、
カラダが喜ぶ、美味しくてやさしい
食事をお楽しみください。

**開催日時**
2026年12月5日（土）

初級編　9:45受付開始 12:00終了予定
中級編　10:20受付開始 12:30終了予定

**参加受付期間**
11/2（月）～
11/25（水）

**糸魚川総合病院 旧なでしこ**
新潟県糸魚川市大字竹ヶ花４５７番地１
※駐車場あり

**お申し込み**
お申し込みは
右のQRコードまたはURLにて
Googleフォームから
https://forms.gle/maNrVSWmDETDLLuE6

**定員**　60名（初級30名 中級30名）
※先着順

主催：糸魚川総合病院
後援：糸魚川市
協力：(株)明治 関東支社・明治安田 糸魚川営業所・糸魚川市健康づくりセンターはぴねす