



意識と知識が変われば身体も変わる！専門指導員が参加者一人ひとりの目標に向けてしっかりとサポート！



プロジェクトD【男性ダイエット教室】

令和8年7月～令和8年10月(全15回コース)

「より元気で健康に」をコンセプトに、同じ目標を持つ仲間と一緒に約4ヶ月間、正しい運動方法や望ましい食習慣を学び、実践していく男性のダイエット教室。参加者一人ひとりの体力、ライフスタイルに合わせた運動プログラムや、食生活改善プランを専門指導員が提案いたします。



- 《対象》 ①25歳～60歳の男性で運動しても健康上問題のない方(健康状態確認票及び誓約書の提出が必要となります)
 ②ウエスト85cm以上もしくは肥満度(BMI)が25～35の方
 (BMI=体重kg÷身長÷身長m)
 以上2点(①～②)を満たしている方(健康上ご心配のある方は医療機関へご相談ください)
- 《内容》 健康運動指導士による運動指導と栄養士による栄養指導
 ・個人の体力や生活状況にあわせた運動と栄養のパーソナル(個別)指導
 ・ウォーキングや筋力トレーニングなどのグループ指導

《会場》 松山市総合コミュニティセンター体育館1階会議室(松山市湊町七丁目5番地)
 《日程》 開催日は下記日程表をご参照ください。警報発令等がない場合は雨天時も開催いたします。

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目
7/14 (火)	7/21 (火)	7/28 (火)	8/4 (火)	8/11 (火)	8/18 (火)	8/25 (火)	9/1 (火)	9/8 (火)	9/15 (火)	9/29 (火)	10/6 (火)	10/13 (火)	10/20 (火)	10/27 (火)

- 《時間》 19:00～20:30
 《定員》 10名 ※応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止となります。
 《準備物》 運動できる服装、シューズ、タオル、飲料水、健康状態確認票及び誓約書(受講決定者に郵送します)
 《参加費用》 15,000円(全15回) ※初回受講日にお納めください。
 《申込方法》 カルスポねっと(web申込システム)、はがき、所定の申込用紙に記入の上お申し込みください。
 郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・希望コースを書いて
 〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地
 松山市総合コミュニティセンター体育館棟1階 体育館事務所まで
 《申込期間》 令和8年6月30日(火)必着 ※応募多数の場合は抽選となります。
 《問い合わせ》 公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 コミュニティセンター体育館
 TEL 089-943-8188

<キリトリ>

締切日 6/30(火)必着

プロジェクトD申込用紙

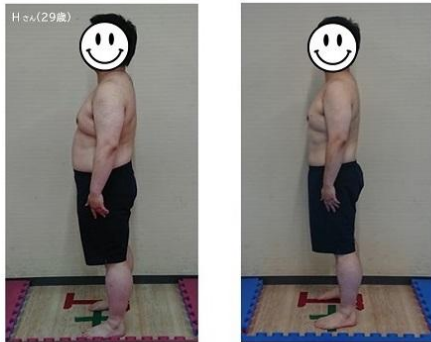
令和8年度1期(第43期)

ふりがな				身長	
氏名					cm
郵便番号(〒)	-			体重	
					kg
住所					
電話番号	- -		メールアドレス		
生年月日(西暦)	年	月	日	年齢	才

※本用紙に教室参加にあたっての注意事項等が記載されておりますので同意の上お申込ください。ご提出いただきました申込書については、教室実施に必要な連絡、当財団主催事業の案内以外には一切使用いたしません。

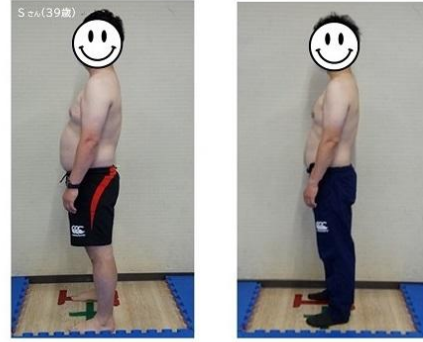
【プロジェクト D 15週間チャレンジ結果】

Before ▷▷ After



- 期 間 2019/6/18~2019/10/1
- 体 重 -12kg(96.4kg→84.4kg)
- ウエスト -14.2cm

Before ▷▷ After



- 期 間 2021/6/11~2021/9/21
- 体 重 -8.9kg(88.8kg→79.9kg)
- 体脂肪率 -6.3%(30.4%→24.1%)

《準備物》

受講料、健康状態確認票及び誓約書（受講が決定した方に郵送します）シューズ（屋内・屋外）、タオル、飲料水

《健康状態》

教室へはご自身の健康状態に問題がないことを確認のうえご参加ください。
健康上の不安がある方は医師にご相談ください。

《保険》

教室参加時の事故（怪我）の補償については下記の金額となります。
（財団加入傷害保険…死亡・後遺障害/300万円、入院/1日3,000円、通院/1日2,000円）

《写真等》

主催者（公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団）にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承ください。

《松山市文化・スポーツ振興財団HP・Instagramなど》

《悪天候》

悪天候の場合教室参加者の安全の為教室を中止いたします。中止の案内は教室開始の2時間より前に公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団HPに掲載いたします（<https://www.cul-spo.or.jp/>）。

《日程変更》

会場の都合等で急遽日程（曜日・時間）が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

スマホやパソコンで24時間365日

カンタン申込

カルスポねっと

教室申込がとっても便利な

Web申込システムを導入しました。

夜寝る前や外出先など、いつでもどこでも申込ができ、ハガキや切手、電話代も節約できます。是非、ご登録いただきご活用ください。



<https://www.cul-spo.or.jp/login/>