

健康的な食事量と
運動量をご提案
いたします



まずは
お気軽に
ご相談ください

第2クール
参加者募集中!!

令和6年度

1人ひとりの目標に合わせた個別運動教室

選べる2コース
コースと期間を
自分の目的に
合わせて

募集締切り
8月2日(金)

3ヶ月 or 6ヶ月

柔軟性UPコース

前屈などの測定を行います
毎日5分から運動を習慣化したい人へ

3ヶ月 or 6ヶ月

目標達成コース

減量等、目的に合わせてメニューを作成
定期的な測定で数値の変化をみていきます

第2クール

3ヶ月

初回面談

8月

9月

10月

最終面談

11月

第3クール

3ヶ月

初回面談

12月

1月

2月

最終面談

3月

6ヶ月

初回面談

8月

9月

10月

中間測定

11月

12月

1月

最終面談

2月

【問合せ】

福祉課ふれあい係
②1728



参加費

無 料

定 員

各クール
10名程度

対 象

65歳程度までの
国民健康保険の方優先

※定員に満たない場合は上記以外の方も
受け付けていますので、お申込ください

【主催】天塩町福祉課

目標の擦り合わせ

参加者 週1回の運動で5kg痩せたいです

運動担当 運動量に合わせるとう少し目標下げてもみませんか

栄養担当 脂質が多いお食事をとっているようです。控えてください。

5kg落とすにはどれくらいの運動量が
必要なのか、1日に野菜は
どれくらい食べればいいのか
等をお伝えします。

STEP1

トレーニング開始!

運動プログラムをご提案し後は黙々とこなすだけ!

ツライけど全ては自分のためって言った!

STEP2

モニタリング

3ヶ月コースは希望があれば中間測定を行います。
6ヶ月コースは中間の3ヶ月目で測定を行います。

少しずつ運動量を上げてみましょうか。どうでしょう。

STEP3

運動結果を評価

GOAL!!

運動と食事の成果ができました

お疲れ様でしたここからは、是非維持するために頑張りましょう!!

STEP4

! 運動指導については、やり方をお伝えした後は1人で黙々とトレーニングに励むか、マンツーマンでの指導を常に希望するかなど、参加者の希望に合わせて実施できますので、希望のスタイルを面談時にお伝えください。

加入特典

- ①健康運動指導士と管理栄養士による手厚いWサポート
- ②トレーニング室年度内利用無料パスが貰える
- ③体成分分析器で毎月測定ができる(希望者のみ)
- ④ハローポイントとマイトレポイントのWポイント制度



マイトレ公式LINE

3ヶ月続くか不安・・・
定期的に「声かけ」が届きます!!
一方的な配信なので返信不要!!
マイトレポイントもLINEで管理



トレーニング室の利用などでポイントが貯まる!!
景品貰える!!

