

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1クール 参加者募集中!!

令和7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 4月4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1クール

3ヶ月^選

初回面談 4月 5月 6月 最終面談 7月

6ヶ月^選

初回面談 4月 5月 6月 中間測定 7月 8月 9月 最終面談 10月

第2クール

3ヶ月^選

初回面談 8月 9月 10月 最終面談 11月

6ヶ月^選

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

第3クール

3ヶ月^選

初回面談 12月 1月 2月 最終面談 3月

【問合せ】

福祉課ふれあい係 ②1728

【主催】天塩町福祉課



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

1クールの流れ

第1クールの場合、<STEP1>4月下旬<STEP2>5月~<STEP3>6月下旬<STEP4>7月下旬
長期コースは<STEP3>7・9月下旬<STEP4>10月下旬となります。

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

筋肉量・体脂肪量を1ヵ月ごとに測定。
2ヶ月目の測定では栄養士も同席し、お食事内容を再確認いたします。

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!!

3ヶ月間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できる
- 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

トレーニングが続くか不安・・・
そんな方にオススメ!!
週1回程度「声かけ」が届きます!!
一方的な配信なので返信不要!!



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!!

