1人ひとりの目標に合わせた個別運動教室

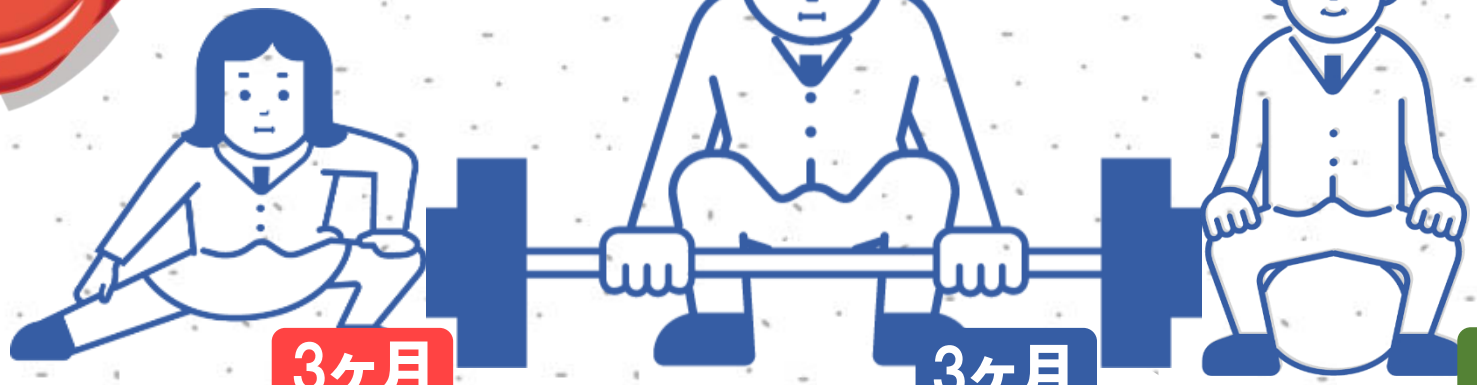
回覧

マイトレ

令和5年度

選べる3コース
より気軽に
参加可能と
なりました！

募集〆切り
4月3日（月）



柔軟性UPコース　3ヶ月

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

目標達成コース　3ヶ月

短期集中型でスッキリ改善

週3回以上運動できる人にオススメ

長期コース　6ヶ月

焦らずじっくり進められます

長期で運動を習慣化したい人へ

期　間：5月～7月
（長期コース10月まで）

第1クール参加者募集中！

締め切り：4月3日（月）
初回面談：4月下旬予定
定　員：10名程度

参加費：無　料　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入れていますので、まずはお申込みください

【主催】天塩町福祉課　【問合せ】天塩町福祉課ふれあい係 ②1728

1クールの流れ

第1クールの場合、＜**STEP1**＞4月下旬＜**STEP 2** ＞5月～＜**STEP 3** ＞5月・6月下旬＜**STEP 4** ＞7月下旬
長期コースは＜**STEP 3** ＞５・６・７・８・９月下旬＜**STEP 4** ＞10月下旬となります。

STEP 1 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も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。

STEP 2 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！

ツラいけど全ては自分のためって言ってた！

STEP 3 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。

運動担当：少しずつ運動量を上げてみましょうか。どうでしょう。

STEP 4 運動結果を評価

GOAL!!

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!!

3ヶ月間の成果がでました

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 マイトレ

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

測定結果

体成分分析器

筋肉量・脂肪量
部位ごとに計測!!

マイトレ公式LINE

3ヶ月続くか不安・・・

そんな方にオススメ!!
週1回の「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!!