

# 個別運動教室 「マイトレ」

第3クール  
締切り

11/30  
申込み2-1728

いつでも

生活スタイルに合わせてできる

どこでも

※詳細は裏面へ

## “マイトレの魅力”

- ① 健康運動指導士による運動メニューの提案  
運動の楽しみ方やトレーニング方法をお伝えします！
- ② 月1回の「体成分分析測定」  
筋肉量や体脂肪量などを確認します！
- ③ 管理栄養士による栄養相談  
食事内容を分析し、個人に合った食事をご提案します！
- ④ マイトレポイントで豪華景品をもらえるチャンス！



体成分分析機



ゆる～く運動したい人も、ハードに運動したい人も、自分のペースで運動を楽しむことができるので気軽にご参加ください♪

【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参加できるので、まずはお申込みください！

【定員】 10名程度

【期間】 第3クール:1月～3月

※新型コロナウイルスの影響でクールの延期・中止をする場合があります。

【料金】 無料

【申込み】 天塩町 福祉課 ふれあい係

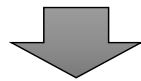
TEL 2-1728

マイトレポイントの景品例(一部) 15P・30P・45Pごとに景品がもらえます♪



## マイトレ第3クールの流れ

ステップ	期間	内容	
1	12月	申込み	電話等で申し込みをしてください。詳細が決まりましたら、申込書や食事記録シート(2日分)等を送付しますので期限までに提出をお願いします。
		初回面談 (カウンセリング) 目標設定	カウンセリングでは体成分分析の測定や行いたい運動の種類や量、ご自身の“めざす姿(目標)”,生活習慣、食習慣などを聞き取りします。“めざす姿”や体成分分析結果をもとに目標設定します。
		栄養相談	食事の分析結果をお伝えします。食事と運動で効果増↑↑ 過不足のある栄養素や食べ方等を確認し、コンディションのよい体をつくるための食事についてご提案します。



ステップ	期間	内容	
2	1月	プログラムの提案	目標やライフスタイル、個人のスキルに応じて、ひとり一人に合わせた運動プログラムをご提案します。
		トレーニング開始	目標にむけてLet's Start!!



ステップ	期間	内容	
3	1月	1ヵ月后面談	体成分測定や目標達成状況を確認し、運動メニューの追加・変更を相談します。



ステップ	期間	内容	
4	2月	2ヵ月后面談	体成分測定や目標達成状況を確認し、運動メニューの追加・変更や食事相談をおこないます。



ステップ	期間	内容	
5	3月	3ヵ月后面談 結果評価	結果の達成度を評価します。マイトレポイントの景品やハローポイントをお渡しします。