

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 8月1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^要

初回面談

8月

9月

10月

最終面談

11月

第3クール

3ヶ月^要

初回面談

12月

1月

2月

最終面談

3月

6ヶ月^要

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



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

【問合せ】

福祉課ふれあい係
②1728

1クールの流れ

第2クールの場合、<STEP1>8月下旬<STEP2>9月<STEP3>10・11月下旬<STEP4>11月or2月

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 運動量に合わせるのもう少し目標下げてください

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!!

