

1人ひとりの目標に合わせた個別運動教室

スモール

令和7年度

募集〆切り
12月8日(月)

以前申し込まれた方も是非！



健康的な食事量と
運動量をご提案
いたします

3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



選べる2コース
より気軽に
参加可能と
なりました！

まずは
お気軽に
ご相談ください

3ヶ月

目標達成コース

短期集中型でスッキリ改善

筋肉量や体脂肪量の数値的变化を図ります

期間：1月～3月
参加費：無料

第3クール参加者募集中！

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

締め切り：12月8日(月)
初回面談：12月下旬予定
定員：10名程度

【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3クールの場合、＜STEP1＞12月下旬＜STEP2＞1月＜STEP3＞2月下旬＜STEP4＞3月下旬

目標の擦り合わせ

参加者

過1回の運動で5kg痩せたいです

運動量に合わせるともう少し目標下げてもみませんか

運動担当

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。

栄養担当

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てた！

STEP2

モニタリング

希望があれば中間測定を行います。

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。

STEP3

運動結果を評価

GOAL!!

お疲れ様でしたここからは、是非維持するために頑張りましょう!!

運動と食事の成果ができました

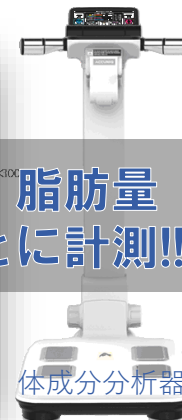
STEP4



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
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



筋肉量・脂肪量
部位ごとに計測!!

体成分分析器

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!!

