

令和8年度 個別運動教室リニューアルのお知らせ



運動習慣を定着し、定期的な測定をモチベーションとしたい方へ

参加費無料

優先

- 社会保険の方 各10名程度
- BMI 25以上の方 ■ 65歳以下の方

内容

- 改善したい数値・目標の確認
- 体成分分析器による測定（初回と最終以外は任意）
- 運動プログラムの作成・実践・評価

※内容が一部変更となる場合があります
令和8年度に改めて詳細をご案内いたします

【1クール】6月～9月 【2クール】9月～12月 【3クール】12月～3月

注意事項

- ※こちらから積極的な声掛けや運動状況の確認は出来かねますのでご了承ください
- ※測定日・面談日・個別運動指導は予め設けた日にちで実施します
- 個別での測定日・面談日設定はありませんのでご了承ください

申込先

天塩町教育委員会(スポーツセンター)2-1873



運動や食事でカラダ改善したい方へ

参加費無料

トレーニング室利用無料

優先

- 国民健康保険の方（健診受診者）各10名程度
- 積極的・動機付け支援該当者
- 生活習慣の改善にとりくみたい方 等

内容

- カラダ改善プログラム目標の確認・評価
 - 体成分分析器による測定
 - 地区担当保健師・管理栄養士による面談
- ※マイトレプラスにご参加の方は「スマートバス マット体重計」の利用をご案内しています

【1クール】6月～9月 【2クール】11月～2月 3ヶ月コース

注意事項

- ※初回面談と3ヶ月後面談時に計測を実施します
- ※トレーニング室利用無料は、マイトレ期間中（3ヶ月間）のみとなっています

申込先

各健診にて該当となる方は個別にご案内します
天塩町 福祉課 ふれあい係 2-1728