

参加者  
募集中!!

# マインド ボディ



より効果的な  
カラダ改善の実践を  
3ヶ月間サポートします!

## 初回面談

- ◎健診結果説明 ◎体成分分析器による測定
- ◎地区担当保健師・管理栄養士による生活状況・食事・運動状況の確認
- ◎カラダ改善プログラムの目標設定

## 運動指導・中間測定

- ◎希望者のみ経過確認や運動指導を行います

## 3ヵ月後面談評価

- ◎体成分分析器による測定
- ◎地区担当保健師・管理栄養士による生活状況・食事・運動状況の確認
- ◎カラダ改善プログラムの評価

クール期間中のみトレーニング室の利用は無料です。

### 第1クール (中間測定は任意です)

### 第2クール (中間面談は任意です)

初回面談 6月

中間面談 7月

最終面談 8月

初回面談 11月

中間面談 12月

最終面談 1月

### 申込み / 問い合わせ先

福祉課ふれあい係  
TEL : 2-1728

【主催】天塩町福祉課

定員

各クール  
10名程度

対象

1. 65歳程度までの国民健康保険の方
2. 保健指導(積極的・動機付)該当の方
3. 生活習慣の改善に取り組みたい方

参加費  
無料