

令和7年度 第3期生募集中!
(2025年12月～26年3月)

ふれ愛

ENJOY FITNESS

参加者特典

関西医科大学
健康科学センターが
運動・栄養プログラムを監修

健康スポーツ医が
あなたのための
運動処方を発行

ウェアラブルセンサーを
活用した運動指導



田尻町では働く世代～高齢層にかけて高血圧の方が多いという課題を抱えています。
高血圧は、症状がほとんどないまま進行し、心臓や血管に長期的なダメージを与え、
心臓病や脳卒中などの合併症のリスクを高めます。



✔そこで!

今回特別に田尻町民のために関西医科大学健康科学センターが高血圧改善効果の高い
運動・栄養プログラムを監修してくれました。ぜひご参加ください!



姿勢改善



ワークアウト



ボディデザイン



楽しく
健康に!

田尻町健康課



コース紹介



姿勢改善コース

Lv. ★★★★★

毎週日曜(9:00~10:30) 11月30日(日)スタート(全14回)

代謝を向上させ、痩せやすい身体をつくる

スポーツの効率を上げる

マットピラティスをベースに筋トレを行い、美しいボディラインを作ります。日々の身体の疲れを解決しましょう!

※ 測定会(初回・最終回に実施します)のみ室内運動靴をご持参願います



講師：百々先生



ワークアウトコース

Lv. ★★★★★

毎週火曜(19:30~21:00) 11月25日(火)スタート(全15回)

筋力アップ・ボディメイク

身体パフォーマンスの向上

ストレッチや筋トレ、音楽に併せた格闘動作を実践。機能的な身体を作りましょう。

※ 室内運動靴をご持参願います



講師：新堂先生



ボディデザインコース

Lv. ★★★★★

毎週木曜(19:30~21:00) 11月27日(木)スタート(全15回)

引き締まった身体を手に入れたい方

体幹を鍛えたい方

効率よく脂肪を燃やし、理想の引き締まった体を目指します。リズムに合わせた運動でメリハリボディを手に入れましょう!

※ 室内運動靴をご持参願います



講師：KAKO 先生



共通事項

内 容：運動教室、栄養講義(動画視聴)、体調問診

※初回・最終回は測定会を行います

(体力測定、体組成測定、血圧測定など)

定 員：各コース 24~26名(先着順、コースにより異なります)

場 所：たじりふれ愛センター 3階 軽体育室

持ち物：スマートフォン、たじりっちポイント台紙(お持ちの方)

栄養講義(動画視聴)

全コース共通で、管理栄養士による

栄養指導が受けられます。

栄養講義を中心とした健康づくりに必要

な知識を身につけて、食事の面からも健

康な身体づくりに

申込方法

電話申込・お問合せ

教室専用ダイヤル

050-1781-0691

(受付時間：平日10:00~16:00)

WEB申込

右記のQRコードを
読み込み
お申込ください

(24時間対応)



参加条件・参加費

田尻町在住 申し込みは
18歳以上 1人1教室まで

参加費：3,000円(税込)

※初回の教室でお支払いください

申込期間

11/10(月)~
11/17(月)