

令和8年度 第3期生募集中!
（2026年12月～2027年3月）

ふれ愛
ENJOY FITNESS

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

参加者特典

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!











田尻町健康課

運動習慣のない方こそ
ぜひご参加を！



コース紹介

男女ともに
参加OK！



姿勢改善コース　Lv. ★★★☆☆



講師：百々先生

毎週日曜（9:00〜10:30）11月22日スタート（運動は12月6日〜）

代謝を向上させ、痩せやすい身体をつくる　姿勢の改善

初めての方におすすめ！

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。疲れにくい身体づくりを行います。

※ 測定会（初回・最終回に実施します）のみ室内運用靴をご持参願います



ワークアウトコース　Lv. ★★★★★



講師：新堂先生

毎週火曜（19:30〜21:00）11月24日スタート（運動は12月1日〜）

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。

※ 室内運用靴をご持参願います



マンスリーボディプログラムコース　Lv. ★★★★☆



講師：神田先生

毎週木曜（19:30〜21:00）11月26日スタート（運動は12月3日〜）

引き締まった身体を手に入れたい方　体幹を鍛えたい方

KaQiLa（肋骨エクササイズ）、エアロビクス、マーシャル（有酸素運動）
を1カ月ごとに実践。様々なエクササイズを楽しみましょう!

※ 室内運用靴をご持参願います



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 約30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 多目的室

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）

※ 諸事情により急遽休講となる可能性があります。
ご了承下さい

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

田尻町在住の 18 歳以上の方
申込は 1 人 1 コースまで
参加費：3,000 円
※初回の教室でお支払いください

申込期間
11/2(月)〜
11/11(水)