

令和8年度 第2期生募集中!
(2026年8月~11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



マンスリーボディ
プログラム

田尻町健康課



楽しく
健康に!



コース紹介



姿勢改善コース

Lv. ★★★★★☆

毎週日曜(9:00~10:30) 7月26日スタート(運動は8月2日~)

代謝を向上させ、痩せやすい身体をつくる

姿勢の改善

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)のみ室内運動靴をご持参願います



講師：百々先生



初めての方におすすめ!

ワークアウトコース

Lv. ★★★★★★

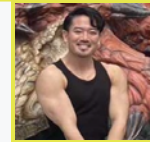
毎週火曜(19:30~21:00) 7月28日スタート(運動は8月4日~)

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。

※ 室内運動靴をご持参願います



講師：新堂先生



マンスリーボディプログラムコース

Lv. ★★★★★☆

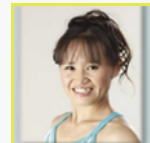
毎週木曜(19:30~21:00) 7月30日スタート(運動は8月6日~)

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!

※ 室内運動靴をご持参願います



講師：神田先生



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。ご了承ください

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

7/6(月)~
7/10(金)