



令和8年度

たじりパーソナル支援

(6月～10月)

一人ひとりに合ったあなただけのカラダ改善プログラム



定員

5名

対象

町、職場、病院等で健康診断を受けた方

期間

6月～10月(5か月間)

持ち物

健診結果
たじりっちポイント台紙

参加特典

- たじりっちポイント
1回参加ごとに50P
- 無料体験会
ふれ愛ENJOY FITNESS
6～7月実施の教室1回分
- 優先申込
8月(予定)から開始の
ふれ愛ENJOY FITNESS
希望のコースに優先的に
申込ができます。
※教室参加費3,000円

こんな方におすすめ

生活習慣を変えたいけど、
何をしてもよいか変わらない方

運動も食事頑張っているけど
結果が思うようにならない方

これからも、健康な体を維持
したい方

お問い合わせ

健康課

電話：072-466-8811

FAX：072-466-8841

E-mail:

kenkou@town.tajiri.osaka.jp

プログラムスケジュール・内容

① 体組成測定 個別プラン

6月1日(月)午前9時～正午 / 午後1時～4時 包括前スペース

- 健診結果と体組成測定結果から、
オリジナル運動・栄養プランを作成
一緒にカラダ改善を目指していきましょう！

おすすめ!!

たじりENJOY FITNESS

② 無料体験会

6～7月中の希望の日時(1回のみ) 3階 多目的室

- 毎週日曜(午前9時～10時半)姿勢改善コース
- 毎週火曜(午後7時半～9時)ワークアウトコース(要相談)
- 毎週木曜(午後7時半～9時)マンスリーボディプログラムコース

持ち物: 室内用運動靴、水分、動きやすい服装

③ 健康相談・ 健康測定会

田尻町立公民館

- 健康相談: 保健師、管理栄養士、健康運動指導士による
アドバイスやプランの見直しができます。
- 健康測定会: 食事バランス、野菜摂取量など測定などで
普段の生活習慣を振り返るきっかけに。

【健康測定会メニュー】

- ・野菜摂取量測定
- ・間こえチェック
- ・AGEs測定
- ・体組成測定 など

※測定内容は変更になる場合があります。

◇7月30日(木)
午後1時～3時

たじりENJOY FITNESS

④ 運動教室

8月～11月 ふれ愛センター3階 多目的室(予定)

- 自分に合ったコースを優先的に申込できます。
※2クール目内容は日程が決まり次第掲載します)

⑤ 栄養講座

9月頃(日程は決まり次第掲載します) ふれ愛センター1階

- フードモデルをセンサーに乗せるだけ!
栄養価と食事バランスがわかる「体験型」システム
を活用したパーソナル栄養支援

⑥ 体組成測定 プラン評価

10月1日(木)または11月2日(月) ふれ愛センター包括前
午前9時～正午 / 午後1時～4時

- 体組成測定測定と目標達成度の確認

★日時・場所が未定の講座については決まり次第、再掲載します。