



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  
結果が思うように出ない方

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！

#### 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) 1階 検査室

- 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～8時半)ワークアウトコース
- 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。

◇11月30日(木)  
午後1時～3時

【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。

#### たじりENJOY FITNESS ④ 運動教室

8月～11月 ふれ愛センタ1階 検査室 又は 田尻町立公民館

- 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。