



令和7年度

たじりパーソナル支援



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

11月～3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
11月実施の教室1回分
- 優先申込
12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、
何をしてもいいかわからない方

運動も食事も頑張っているけど
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

11月4日(火)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

11月中の希望の日時(1回のみ) 3階 軽体育室

- 毎週日曜日(午前9時～10時半) コンディショニングコース
- 毎週火曜日(午後7時～8時半) ボクシングフィットネスコース
- 毎週木曜日(午後7時半～9時) ボディデザインコース

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

1階 保健センター

- 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26日(水)
午後2時～4時

◇11月27日(木)
午後1時～3時

◇11月30日(日)
午前9時～11時

【健康測定会メニュー】

- ・食育SATシステム
- ・ベジチェック
- ・聞こえチェック
- ・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

12月～3月 3階 軽体育室

- 自分に合ったコースを優先的に申込できます。
※チラシはこちら▶▶



⑤ 栄養講座

① 12月3日(水)午前10時～12時半 1階 検査室・栄養指導室

- 栄養ミニ講座＋バランス栄養パッククッキング調理

② 12月9日(火)午後1時～4時 1階 検査室・栄養指導室

- 栄養ミニ講座＋みそづくり体験

持ち物: ① ② とも、エプロン、三角巾、自己負担300円

⑥ 体組成測定 プラン評価

2月2日(月)または3月2日(月) 包括横スペース

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