

令和8年度

仕事帰りの減量塾

in しゃきっとプラザ

2026・8/27 - 2027・2/4

期間中 運動指導室無料パス進呈

令和7年度参加者

30代男性 脂肪-0.4kg 除脂肪量（筋肉等）+1.6kg

50代女性 腹囲-8.0cm!

50代男性 腹囲-7.0cm 体重-4.4kg

30代女性 体重-2.8kg 脂肪量-2.1kg

体力測定など改善多数!

外部講師

スタジオロータスプラス

Studio Lotus+ 三浦 裕利子先生



男性参加者も大歓迎!

お腹を引き締めたい方来てね!

ピラティスで、インナーマッスルを鍛える!

■日時 ①8/27(木) ②9/10(木) ③10/8(木) ④11/12(木) ⑤12/10(木)

⑥2/4(木)

受付 18:00 開催 18:30~20:30

■対象及び参加条件: 美幌町在住の60歳未満でBMI 23以上の方
プログラム4回以上出席可能な方

■定員 男女14名

メールの申し込みはコチラ→



■参加料 無料

■内容 体組成測定、栄養・健康講話 有酸素運動、筋トレ、ピラティス 他

■申込 美幌町役場保健福祉課 健康推進グループ (0152)77-6544 または (0152)77-6545

仕事帰りの減量塾

in シャキッとプラザ

プログラム

持ち物：運動靴（上靴）、汗拭きタオル、水分補給の水

	時間	内容	
第1回 8月27日(木) 集団健診ホール	18:00 20:30	① 受付 体組成測定 血圧測定 腹囲測定 問診 ② オリエンテーション・健康講話（栄養士・保健師） ③ 体力測定、ストレッチ、運動実践（運動指導員） 終了	運動指導室 無料パス配布 利用開始
9月	自主トレ	血液検査（希望者） 栄養コース食事票提出→返却（随時）	
第2回 9月10日(木) 和室	18:00 18:30 20:30	① 受付・血圧測定 ② 講話：腰痛・肩こり予防と運動 運動実践：ピラティスほか （Studio Lotus+ 三浦裕利子先生） ③ 次回のお知らせ・終了	
第3回 10月8日(木) 集団健診ホール	18:00 20:30	① 受付 体組成測定 血圧測定 腹囲測定 問診 ② 運動実践（Studio Lotus+ 三浦裕利子先生） 終了	
10月7日（水） 希望者のみ	18:00 19:00	カラダ喜ぶごはん塾（600kcal 塩分 2.5g 未満の献立） 栄養講話＋試食 試食代 300円（当日）	希望者のみ
第4回 11月12日(木) 和室	18:00 20:00	① 受付・血圧測定 ② 運動実践（運動指導員） 終了	
第5回 ＜中間評価＞ 12月10日(木) 和室	18:00 20:30	① 受付 体組成測定 血圧測定 腹囲測定 問診 ② 運動実践 Studio Lotus+三浦裕利子先生 終了 ★中間測定欠席者は12月中に体組成測定します。	
1月	自主トレ	血液検査（希望者）	
第6回 ＜最終評価＞ 2月4日(木) 集団健診ホール	18:00 20:30	① 受付 体組成測定 血圧測定 腹囲測定 問診 ② 体力測定 運動実践（運動指導員） ③ 結果発表 終了 ★最終回欠席者は2月中に体組成測定をします。	無料パス 利用終了