

令和7年度

仕事帰りの減量塾

in しゃきっとプラザ

2025・8/28 - 2026・2/5

期間中 運動指導室無料パス進呈

令和6年度参加者 30代女性 -10kg!
50代女性 腹囲-3.0cm!

血糖値など血液検査の改善多数!

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 ①8/28(木) ②9/11(木) ③10/9(木) ④11/6(木) ⑤12/11(木) ⑥2/5(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歳未満で下記のいずれかにあてはまる方・プログラム6回出席可能な方

- ①BMIが25以上
- ②20歳の頃に比べ体重が10kg以上増加
- ③ここ1年で体重が3kg以上増加

■定員 男女14名

■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



メールの申し込みはこちら

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28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11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9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	
10月~11月	自主トレ	☆栄養コース希望の方はヒミツの食事会へご招待 10/2(木) 18時~※当日材料代300円	希望者のみ
第4回 11月6日(木) 集団健診ホール	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11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5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