

運動不足でお悩みの方や運動方法がわからない方必見！

参加費
無料

アクティブライフサポート

40代から60代のための個別運動相談

個人の健康状態と生活スタイルに応じた運動方法を提案します。

step1

講話と体組成測定（InBody）

日常生活で取り入れやすい運動方法等をご紹介します。

どなたでも
参加可能

●日 時

11月29日（金）14時から16時

●対象者

北塩原村に在住の方

（40代から60代までの方向け）

●場所

北塩原村保健センター

講師

ConditioningA 代表

コンディショニングトレーナー

鈴木 史江 先生



step2

個別運動相談・指導(最大4回)

●対象者

40代から60代までの北塩原村国民健康保険加入者

●実施期間 12月～3月

【個別運動相談・指導内容】

鈴木史江先生による個別運動相談・指導です。

1. 初回（30分程度）

適切な運動計画作成、運動のアドバイス

2. 2～3回（1回約30分）

対面またはオンラインにて運動方法の相談・指導

3. 最終回

相談と体組成計(InBody)を実施

国保10名限定
講話受講者優先



当事業は国保ヘルスアップ事業交付金を活用しております。

お問い合わせ・申込

北塩原村保健福祉課保健係（保健センター）



0241-28-3733 申込期限：11月25日（月）

こちらからは、
いつでも申込可
能です。

