



もっと、歩きやすくなるために！

40~60代のための個別運動相談 **参加費無料**

## アクティブライフサポート

対象者：40代~60代までの北塩原村国民健康保険加入者

**定員：10名**（申込多数の場合は初めての方や運動習慣が少ない方などを優先とし、選考します。）

実施期間：

令和7年12月~

令和8年3月

※当事業は国保ヘルスアップ  
交付金を活用しております。



講師：ConditioningA  
コンディショニングトレーナー  
鈴木 史江 先生

### ★トレーナーによる無料の マンツーマンサポート

- 参加費は無料
- あなただけの運動プログラムを作成  
「痩せたい」、「元気に歩きたい」など、あなたの  
目標に合わせます。
- 最大4回の個別サポート  
(約2ヶ月間)  
対面又はオンラインで丁寧に指導します。

### ★サポートの流れと内容

《1回目》

#### カウンセリングと計画作成

体の状態をチェック→  
あなた専用の運動プランを作成します。



《2回目から3回目》

#### 進捗確認とアドバイス

実施状況を確認し、無理なく続けられるコツを個別に  
アドバイスします。

《最終回》

#### 効果測定と今後について

再測定で効果を確認し、今後の運動習慣を一緒に考  
えます。

参加される方は個別サポートの他、

**保健センター多目的ルーム  
個別利用OK!**

※作成された運動プログラムに基づく利用に  
限ります。

＜＜保健センターには下記の機器も常設しております＞＞

レッグプレス

ローイング



注意事項：

目的に関してあくまでも健康増進の一環での  
支援内容となりますので、ご理解ください。

アクティブライフサポートは保健センターに

☎電話(0241-28-3733)

またはホームページからお申込みください。

(申込期間：12月22日(月) まで)

スマホで読み取って申込

