

運動が
苦手でも
大丈夫!

自分に合った運動で、健診結果を改善! 病気になりにくいカラダをめざす「3か月間」

運動不足が気になる方・おなか周りが気になる方へ

対象：19歳～69歳 北塩原村国民健康保険加入者

✓ 何から始めればいいのか
わからない方にも

✓ 無理なく続けられます。

✓ 一人では続かなかった方にも
おすすめです。

膝・腰が
気になる方も
安心して
参加できます!

参加費無料

定員：9名

(初回受講者対象／応募多数は選考)

★過去の受講者も年1回、InBody測定・運動相談が利用できます。(3名程度)



本事業でお届けすること・目指す姿

自分に合った 第一歩をつくる

今の体力に
合わせて
始められる!

健診結果や体の不安に合わせて、
無理なく続けられる運動プランを
つくります。

3か月後のゴール (卒業後の自立)

体が軽くなって
毎日がもっと
楽しくなる!

マシンや自宅運動を身につけ、
自分で運動を続けられる
状態を目指します。

講師紹介

講師：ConditioningA
コンディショニングトレーナー
すずき ふみえ

鈴木 史江 先生

マンツーマン(全4回／約3か月間)で、
あなただけの運動習慣化を
サポートします!

サポートの流れ

あなたのペースに合わせて、無理なくステップアップ!

1 ステップ1 (1回目／対面)

測定 & プラン作成



InBody測定と
健診結果等を確認し、
あなた専用の運動プランを
作成します。

2 ステップ2 (2・3回目／対面・オンライン)

実践 & アドバイス



実践した運動を振り返り、
フォームや続け方を
アドバイスします。

3 ステップ3 (最終回／対面)

変化の確認 & 自立スタート



再測定で変化を確認。
今後も続けられる
「自立プラン」を作成します。

New! 継続を応援!



過去に受講された方も、
年1回InBody測定と
運動相談をご利用
いただけます。

※ご希望の方はお申し込みください。

対象者・申込案内



対象者

19歳～69歳の北塩原村国民健康保険加入者で
本事業を初めて受講する方



実施期間

令和8年10月下旬以降
(初回から3か月間・全4回)



申込期限

令和8年10月23日(金)まで



ご家族・ご友人とのお申し込みも可能です
※一緒に申し込まれる場合が対象者である必要があります



実施場所

北塩原村保健センターほか
(オンライン・その他公共施設・自宅でも可)



問い合わせ

北塩原村保健センター

0241-28-3733

Web申込はこちら

