体育館を利用して健康づくりを始めましょう！

専門スタッフがあなたに適切なプログラムを提案いたします！

ヘルスフィットネス

⚠ 新型コロナウイルス等の感染症対策のお願い ⚠

①利用時は、同居している家族全員の体温測定をして、体調不良がないことを確認してください
体調不良がある場合（発熱、風邪症状、身体のだるさ、息苦しさ、発疹、下痢、発熱がある等）は受けられませんので、事前にご連絡ください
②検温、手指消毒、マスク着用にご協力をお願いいたします

【ご利用の流れ】

◆STEP1◆ お申込・測定・事前アンケート

・お申し込みは下記までお電話ください
・事前アンケート等必要書類を郵送します
・事前に体育館にてインボディ、血圧を測定していただきます
・面接日調整のため、後日ご連絡いたします

◆STEP２◆ 各種面接（保健・栄養・運動）個別プログラム作成・実践

・体育館に来館いただき、利用者様のご希望をお聞きしながら、健診結果や事前アンケートをもとに、保健師、管理栄養士、スポーツアドバイザーが健康維持、増進のためのプログラムを作成し、ご提案します

◆STEP３◆ 中間面接（1か月後頃）

・ご希望に応じて面接ができます
・体育館に来館いただき、インボディ、血圧測定
・食事と運動等の実践状況をお伺いし、成果を確認します

◆STEP４◆ 最終面接（開始から３か月後）

・体育館に来館いただき、インボディ、血圧測定
・スタッフと面接を行い、食事と運動等の実践状況をお伺いし、成果を確認します

【実際の様子】

ヘルスフィットネスについて

・対象：２０歳以上の今金町民
・個別指導（料金無料、申込み後日程調整）
・３ヶ月間の個別プログラムを実践し、成果をスタッフと確認します
・ご希望があれば随時、スタッフに相談できます

★★こんな方お持ちしています★★

●体を動かすことが好きな方
●体を動かしたいけど、なかなか１人では続かない方
●トレーニング室を使いたいけど、一歩踏み出せない方
●自分の体や生活を見つめ直したい方
●生活習慣病の予防・悪化を防ぎたい方

等々

ご希望に応じたプログラムを作成いたします！

●実施時期●

１クール３か月間（①又は②）
①令和３年１０月～１２月
②令和４年１月～３月

★各クール定員１０名★

●申込期間●

令和３年　９月１７日（ 金 ）まで

ご利用を希望される方は、電話またはメールにて下記までご連絡下さい。お申込みの際には氏名、住所、連絡先、実施希望時期をお伝えください。

※お申込みが多い場合、抽選とします

【お申込み・お問合せ】
今金町教育委員会社会教育グループ　TEL８２－３４８８
今金町保健福祉課 健康づくりグループ　TEL８２－２７８０　メールimk-kenko@town.imakane.lg.jp

●前回参加者の成果は裏面をご覧ください！

利用者様の成果

実施期間：令和3年2月～7月（※体育館閉館に伴い、予定より実施期間が延期し7月に終了。）
参加者：18名
利用者様が立てた目標：減量、ボディメイク、体力維持、増量等
利用者様の平均年齢　61.3歳
減量を目標に取り組んだ方12名　➡　結果　平均－2.4kg減量
体力維持・増量を目標に取り組んだ方6名➡　結果　増量できた方は1名、他5名は－0.1～1.6kg減量

40代・男性

1人でトレーニングや運動を継続して行うことが苦手でしたが、途中で話を聞いてもらったり、アドバイスや運動プラグラムをもらうことで、モチベーションを保つことができました。おかげで楽しく運動を続けることができ、一定の成果も得られました。

体育館や自宅でトレーニングを実施

体重　－5.5kg

体脂肪率－1.6%

70代・女性

・これまでの生活で汗をかくということがなかったが、運動を始めたことで運動で汗をかくことの心地よさや楽しさを感じることができた。
・最初に目標を立てたことで自身の健康について見つめるきっかけとなり、またその目標に合った取り組みやすい運動メニューや食事メニューを指導してもらったことで無理なく続けることができた。

主に自宅でトレーニングを実施

体重－6.6kg

体脂肪率－2.7%

iフィット（運動教室）・トレーニング室の設備紹介

【お申込み】今金町教育委員会社会教育グループ ℡８２－３４８８
今金町保健福祉課 健康づくりグループ ℡８２－２７８０
メール imk-kenko@town.imakane.lg.jp

★お申込みの際には、氏名、住所、連絡先、実施希望時期をお伝えください。（※申込状況により抽選）
後日、担当者より事前アンケートを送付し、面談日の調整をさせていただきます。