

このチラシを受け取った方限定

先着 **13** 名様

“プロ”から学ぶ

おうち エクササイズ

短期集中!
パーソナルトレーニング

健康ポイント対象事業

ポイント還元事業
Okaya Pay
オカヤペイ

200ポイントもらえます

令和8年度
受講者募集

隔週1回80分の
個別指導

約4か月間、隔週で専門スタッフが
運動の個別指導と栄養アドバイスを実施し、
あなたの健康をサポートします。
〈全7回のプログラムです〉

受講料：**3,500円**



筋力トレーニングに
効果的な
セラバンド*が
もらえる!

※画像はイメージです。実物とは異なる場合がございます。
※別の運動グッズに変更になる場合もございます。

こんな方に
おススメです



運動を始めたいが、何から始めたらいいかわからない



生活にメリハリをつけたい



自分の食生活を見直したい

プログラムのポイント

1

“プロ”が
マンツーマンでサポート!

運動指導は健康運動指導士が、
栄養アドバイスは管理栄養士が行います。
専門的な観点から一緒に
あなたの健康をサポートします。

プログラムのポイント

2

一人ひとりに合わせた
運動プログラムを個別で作成

体力に自信がなくても大丈夫。
一人ひとりの目的やその日の体調に合わせて
ストレッチやトレーニングの
メニューが変わります。



お試し講座

少人数のお試し教室で事前に体験ができます。

参加費用：500円

開催場所：岡谷市保健センター

自宅でできる運動やバランスよく食べる食事のポイント等も紹介！

第1回 6/9(火) 9:30～

第2回 9/10(木) 午後

第3回 11/13(金) 午前

申込方法

① 個別教室のコースと受講時間を選ぶ (1回：80分)

A B C 開催場所：やまびこの森トレーニングセンター

A	①7/7(火)	②7/21(火)	③8/4(火)	④8/18(火)	⑤9/1(火)	⑥9/15(火)	⑦9/29(火)
	受講時間：13:30～ / 15:00～ / 16:30～ / 18:00～						

B	①9/27(日)	②10/11(日)	③10/25(日)	④11/8(日)	⑤11/22(日)	⑥12/6(日)	⑦12/20(日)
	受講時間：10:00～ / 13:30～ / 15:00～						

C	①10/1(木)	②10/15(木)	③10/29(木)	④11/12(木)	⑤11/26(木)	⑥12/10(木)	⑦12/24(木)
	受講時間：10:00～ / 13:30～ / 15:00～						

D 開催場所：諏訪湖ハイツ「機能訓練室」 マシンを使用しない軽いトレーニングが中心です。
腰、膝のケアを希望する方はプールのトレーニングもできます。

D	①12/7(月)	②12/21(月)	③1/11(月)	④1/25(月)	⑤2/8(月)	⑥2/22(月)	⑦3/8(月)
	受講時間：10:00～ / 13:00～ / 14:30～ (※プールのトレーニングは午後のみ)						

② 申し込む 申込時をご希望のコースと時間帯をお伝えください

申込先 ▶ 岡谷市役所 医療保険課 ▶ ☎0266-23-4811(内線1186)

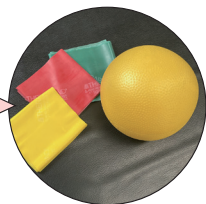
※お試し講座をご希望の方もこちらにお問い合わせください。

※受講には医師の運動許可証が必要です。申込後に手続きをします。

※申込期限は各コース初回日の10日前です。定員になり次第、締め切ります。

③ 会場に行き、参加する 受講料：3,500円

運動ツールの貸出も
行っています！
お気軽に
お問い合わせください。



注意事項

岡谷市国民健康保険に加入している方限定です。初回に、1年以内の特定健診の結果、または血液検査の結果の写しを提出していただきます。
なお、終了時にかかりつけの医療機関で血液検査を受け、結果の写しを提出していただく必要がございます。

お問い合わせ先

岡谷市役所 医療保険課 ☎0266-23-4811