

このチラシを受け取った方限定

先着 **12** 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

ポイント電子マネー
Okaya Pay
オカヤペイ

200ポイントもらえます

令和7年度
受講者募集

隔週1回50分の
個別指導

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
おすすめです



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。

申込方法

① コースを選ぶ A ～ D いずれかのコースを選んでください

A	隔週火曜日	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	2026 1/6	1/20
B	隔週火曜日	9/30	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23
C	隔週水曜日	9/24	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3	12/17
D	隔週木曜日	11/27	12/11	12/25	2026 1/8	1/22	2/5	2/19

会場

やまびこスケートの森
トレーニングセンター 2階 個別指導室

〒394-0055 長野県岡谷市字内山4769-14

② 受講時間を選ぶ 3つの時間帯から選んでください

A C D	▶ 14:00～	15:00～	16:00～
B	▶ 14:00～	15:00～	18:00～

③ 申し込む 申込時に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)

※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。

④ 会場に行き、参加する 受講料：3,500円

事前に集団お試し教室で
体験もできます。

ご希望の方は岡谷市役所 医療保険課へ
お申し込みください。

第1回 9/3 (水) 13:30～15:30

会場：岡谷市保健センター

第2回 9/18(木) 13:30～15:30

会場：岡谷市保健センター

※先着順(定員になり次第受付終了)

※参加費用：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医で血液検査を受け、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

