

報道機関各位

**プロから学べるトレーニングプログラムがスタートします**

日頃、仕事やお子さんの送り迎えなど、なかなか自分の身体のことを考える余裕がない世代の皆様にお気軽に参加いただけるトレーニングプログラムが、7月6日（土）より毎週土曜日にげんきセンターで始まります。

<b>日時</b>	令和元年7月6日（土）より毎週土曜日実施（年間35回） 受付：午前9時から12時まで
<b>場所</b>	げんきセンター（沢）
<b>内容</b>	トレーナーによるトレーニングプログラムの提供（1時間程度）
<b>対象者</b>	20歳以上の箕輪町民
<b>費用</b>	1回500円
<b>その他</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・事前申し込み不要（参加者多数の場合、事前申込制に変更となります）</li><li>・実施日等の詳細は町HPに掲載しています。</li><li>・上履きは必要ありませんが、靴下着用となります。</li></ul>

添付資料  有  無

健康推進課 健康づくり支援係  
（課長）柴宮 まゆみ （担当）河西 遼太  
電話：0265-79-3111（内線）130  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！



お得な特典満載の  
みのわファンクラブ  
会員募集中！

# プロから学べる トレーニング プログラム

著名人の専属トレーナーを担当してきた  
パーソナルトレーナーが指導します

1回 500円

対象：20歳以上の箕輪町民

事前申込不要

毎週土曜日開催（7/6より）

会場：げんきセンター  
（箕輪町大字中箕輪460-1）

## トレーニングの流れ

- 受付（9時～12時にお越しください）
- カウンセリング（約10分）  
日頃の様子や目標についてお尋ねします。お伺いした情報を基にメニューを作成します。
- マシンを使用したトレーニング（約40分）  
げんきセンタートレーニングマシンを利用して、個人の体力に合わせたトレーニングを実施します
- 在宅トレーニングメニューのレクチャー（約10分）  
ご自宅で取り組むことのできるトレーニングメニューについてのレクチャーを受けます。
- 終了（1時間程度のプログラムです）

トレーナー所属先



一般社団法人  
日本スポーツサポートベース  
Japan Association of Sports Support Base

問合せ：箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係  
0265-79-3111 内線：130 ※日程等詳細は町HPでもご確認ください。