

報道機関各位

**【町内事業所枠】  
プロから学べるトレーニング参加事業所募集について**

現在、げんきセンターで一般の方向けにパーソナルトレーナーによる「プロから学べるトレーニングプログラム」を実施していますが、下記のとおり町内事業所枠を開設します。新型コロナウイルス感染症の拡大により、運動不足が続いていませんか。

事業所枠なら同じ事業所の方だけの利用になりますので安心してご利用いただけます。事業所の職員の皆様の健康づくりにぜひご活用ください。

**日 時**：毎週土曜日午後2時開始（7月から開始予定）**場 所**：げんきセンター（箕輪町大字中箕輪 460-1 沢駅近く）**費 用**：1回1人500円**内 容**：

参加事業所数、参加事業所の参加人数等により具体的な日時は相談により決めさせていただきます。（例 毎週第1土曜日14時からA事業所、15時からB事業所、第2土曜日14時からC事業所など）

同一時間帯上限人数10人程度

トレーニングの流れについては別紙チラシ参照

**申し込み方法**：

別紙参加申込書に必要事項を記入して役場健康推進課健康づくり支援係④番窓口またはFAX、メールにより提出。電話による受付も可。（役場健康推進課 0265-79-3118）

添付資料  有  無箕輪町子育て少子化対策  
キャッチコピーみんなで育てる みのわっ子  
～パパになるなら箕輪町  
ママになるのも箕輪町～健康推進課 健康づくり支援係  
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 北原 美幸  
電 話：0265-79-3118 (内線) 1511  
F A X：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp

# 町内事業所枠プロから学べるトレーニング参加申込書

年 月 日

箕輪町長

事業所名 \_\_\_\_\_  
所在地 \_\_\_\_\_  
代表者名 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_

予定参加者数	人
希望する枠	第1希望
	第 土曜日 時から
	第2希望
	第 土曜日 時から

お問い合わせ先：  
箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係  
電話：0265-79-3118（内線 1511）  
FAX：0265-79-0230  
メール：kenko@town.minowa.lg.jp  
担当：北原 美幸

## 町内事業所枠

# プロから学べる トレーニング プログラム

1回 1人500円

対象:町内事業所

土曜日午後開催(年末年始等除く)

会場:げんきセンター

(箕輪町大字中箕輪460-1)

同一団体ごとの利用のため感染リスクを  
抑えて専門的なトレーニングが行えます!

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

### トレーニングの流れ

- 受付(14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)  
げんきセンターの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)  
ご自宅で行うことのできるトレーニング  
メニューについて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  
0265-79-3118 内線:1511