

## 運動・スポーツ習慣化促進事業



## トレーニングでからだづくり

～いつまでも健康で生き生きとした生活を送ろう～



実施期間：通年※年間通していつでも募集しています

開催場所：総合体育館 トレーニング室ほか

対象者：高校生以上

内 容：筋力トレーニング、ストレッチ、その他体づくりに必要な栄養指導など

トレーナー：カミカワトレーニングアドバイザー 塚田 哲史

(健康運動指導士、JATI-ATI 指導者ほか 専門資格複数所有)

フィットネスで 人生を変えよう  
**Life Change**  
 fitness

健康・カラダづくりのサポートをいたします



定 員：各回の定員は1名～数名程度

※おひとり又は、お友達と一緒にの参加も可

参加料：体育館利用料のみ

※高校生・65歳以上無料、一般1回50円

(年間利用券(半年券1,360円、年間券2,520円)もございます。)

持ち物：運動のできる服装、運動靴(屋内用)、タオル、マスク、飲み物など

お得な年間券あり



## InBodyで今の自分を知ることから

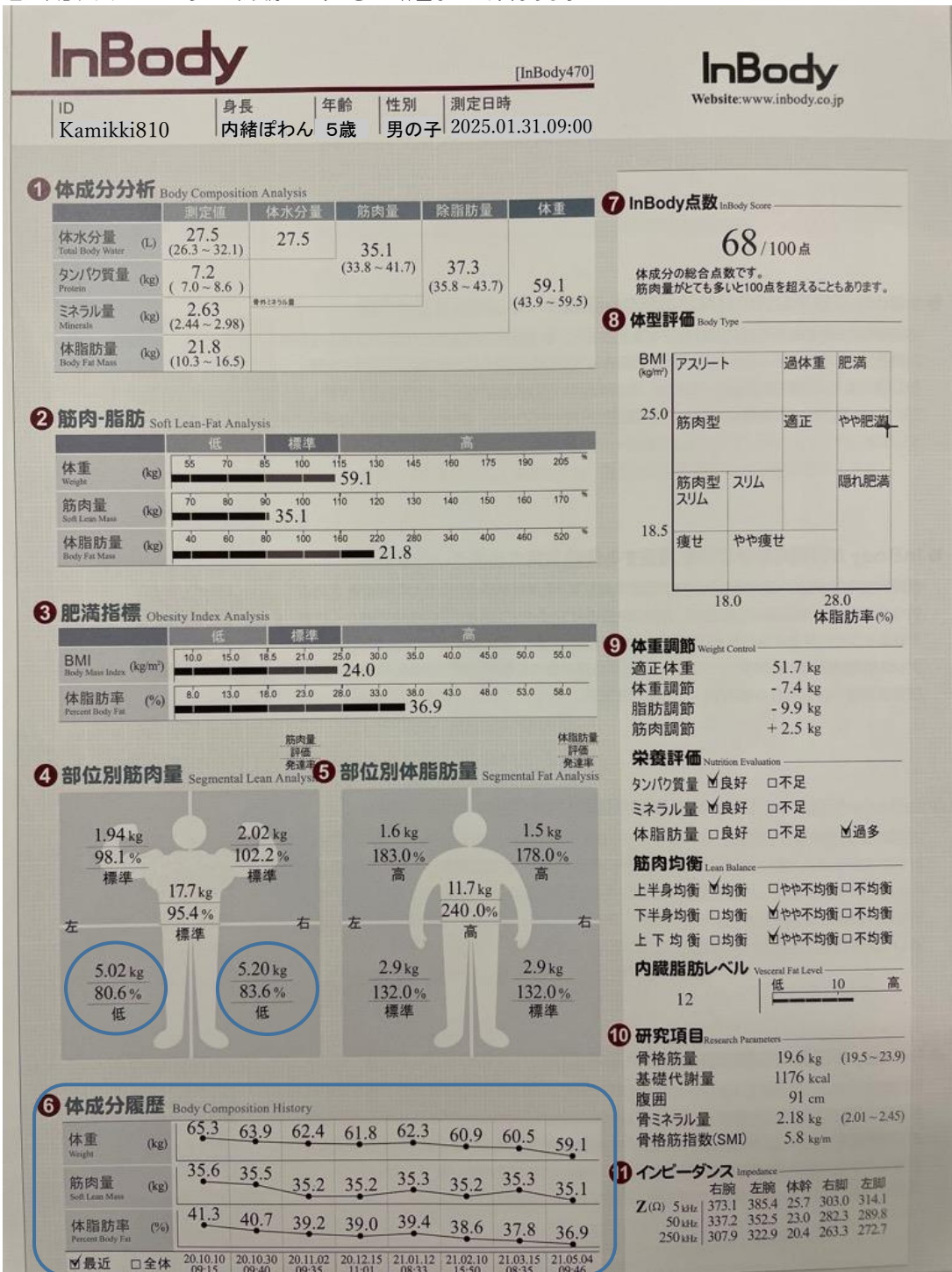
InBody(体成分分析装置)とは、筋肉量や体脂肪を部位別に測定できたり、骨密度や栄養状態、むくみなど体の状態を知ることができる分析装置です。どなたでも簡単に測定することができるので、ご自身の体をより詳しく知るチャンスです。ぜひお試しください! ※測定料金は無料ですが、測定のみ希望の場合でも体育館利用料がかかります

本事業参加者以外でも測れます!



裏面あり

注※本結果はイメージですので、実際のかみつきーの体重などとは異なります



部位別の筋肉量や体脂肪がわかったり、栄養状態なども知ることが出来るぼわん。この結果によると、足腰の筋肉が弱いみたいなので、少し頑張ってみようかなぼわん。



※頑張った経過も履歴として残る！スマホアプリとの連動も可能



2025年こそは変わりたいという方  
まずはご相談ください



【トレーナー保有の運動指導に関する資格やトレーニング実績の一部紹介 (R7.1.31 時点)】  
・健康運動指導士 ・JATI-ATI (トレーニング指導者) ・小学校教諭第一種免許、中学校教諭一種免許 (保健体育)、高等学校教諭第一種免許 (保健体育)、TRX サスペンショントレーニングベーシックコース修了、体軸ファシリテーター (文科省認定運動神経の土台をつくる体軸スクール ワークショップ開催可能)、BFR (血流制限トレーニング) トレーナー、2021FWJ (Fitness World Japan) Crystal Cup フィジークノービス部門出場、2023 マッスルゲート札幌フィジーク部門出場ほか

申し込み・問い合わせ先：上川町総合体育館 2-1140