

事前のお知らせ



## 身近なフィットネスクラブでメタボ予防！ 「個人指導型フィットネスプログラム」申し込み開始

と き 平成30年6月1日(金)から募集開始

H P <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/hoken/kenkodukuri/kobetufit.html>

区は、6月1日より、働き盛りの世代が、自分の都合の良い時間に運動の機会を持てるよう支援する「個人指導型フィットネスプログラム」の申し込み受付を開始。

この事業は、区内のスポーツクラブに委託し、指導員による個人指導3回と施設利用12回分(個人指導3回を含む)が、10,800円の参加費で体験できる事業。

昨年は390名が利用し、7割の266名が個別指導3回をすべて修了した。なかでも利用者の6割に体重の変化が見られ、9割が運動を継続したいと回答。区では、仕事や子育てに忙しい世代が、日常生活に運動習慣を取り入れる有効な事業としてPRをしている。

担当者は、「例年、多くの方の参加がみられる人気事業。ぜひ、運動をする機会がなかなか持てない方に、きっかけとして利用していただき、運動の習慣を取り入れてほしい!」と話している。



▲パンフレット

### 【個人指導型フィットネスプログラム事業の概要】

内 容：区内にあるスポーツクラブ(スポーツクラブ ルネサンス、フィットネスクラブ ティップネス)にて、体成分測定結果をもとに個人にあった計画を作成し、指導員によるマンツーマン指導3回と施設利用12回分(個人指導3回を含む)が、10,800円で利用できる。

※事業利用期間は初回個人指導日から3カ月間

- 対象者：①練馬区内在住で、満年齢30～64歳の方(平成30年6月1日現在)  
②医師から運動・入浴を止められていない方(妊娠中の方もご遠慮ください)  
③昨年本事業を利用していない方  
④現クラブ会員ではない方(休会中も含む)  
⑤BMIが18.5以上の方

上記①～⑤のすべてに当てはまる方

定員：410名まで(各施設で受け入れ人数は異なる)

申し込み期間：平成30年6月1日～18日(消印有効)

- 利用の流れ：①申込み(電子申請もしくは、はがきに必要事項を記入して投函)  
②申込者全員に抽選結果を郵送 当選者には手続き方法についても郵送  
③当選者は、手続き方法に従って希望のスポーツクラブにて手続きを行う  
※いずれもホームページ参照

### 【参考】参加者の声

- ・3か月間の期限があるから頑張れた
- ・トレーナーの方の指導が良かった
- ・家族の応援があったから続けられた
- ・良い変化が実感できた