

第11弾

Sports in life

女性のための

# 「運動×食」プログラム

参加費無料  
限定15名  
(申込順)

カラダをいたわる機会がなかった方へ「食べてスポーツをする」習慣づくり  
☑気持ちがスッキリ☑心がはずむ☑体が軽い 週1日以上運動を目指しましょう！

期間

令和8年7月1日(水)～8月31日(月)

対象

◇20代～50代の女性

- ◇現在、定期的な運動(週1回以上)をしていない方
- ◇市内在住または通勤、通学している方
- ◇過去1年以内にティップネスの会員でない方
- ◇本プログラムに参加したことがない方



すべてに  
当てはまる方が  
対象です！

運動習慣のきっかけづくりをサポート！

(株)ティップネス 藤枝店

- ①期間中、ティップネス藤枝店を8回まで利用可能！
- ②初回と最終回に、体組成測定などの個別カウンセリングを実施
- ③オンラインレッスン「トルチャ」は何度でも利用可能！！

※傷害保険等は加入しておりません



◎参加者の声◎

「体が軽くなって、動きやすくなった」「食事をする際に、栄養バランスや量などに気を遣うようになった」

カラダを整える食べ方を学ぶ！

管理栄養士・JSPO公認スポーツ栄養士  
中野 ヤスコ氏

- ①体をスッキリさせる7日間プログラム(ショート動画)の配信全7回

- ②食事付き健康セミナーの開催

1日目 燃焼スイッチは「朝食」と「朝の光」でスタート!

やること  
いつもより10分早く起きて、1時間以内に朝食を食べる

なぜ  
朝食を食べるだけで脂肪が燃焼されやすくなる!

さらにチャレンジ!  
起きたらカーテンを開けて肩を前後に10回大きく回す

顔色がよくなる!



申込み

5月31日(日)までに市HPの申込フォームから



問合せ

藤枝市スポーツ文化観光部 スポーツ振興課  
054-643-3126 (平日8:30～17:15)  
sports@city.fujieda.lg.jp

