

～ここから始める男のカラダ作り～

参加費無料
限定15名
(抽選)

男性のための

「運動×食」プログラム

Sports in life第12弾

期間

令和8年10月1日(木)～11月30日(月)

対象

◇20代～50代の男性

- ◇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!

まずは“動ける自分”をつくることから。

(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◎

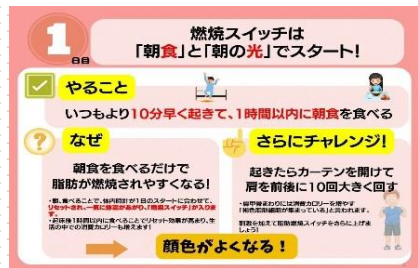
「体が軽くなって、動きやすくなった」「食事をする際に、栄養バランスや量などに気を遣うようになった」

頑張る食事ではなく、整う食べ方を学ぶ。

管理栄養士・
JSCO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ショートプログラム
+オリエンテーションの配信(全8回)

- ②食事付き健康セミナーの開催



申込み

8月28日(金)までに
市HPの申込フォームから
※抽選結果は後日連絡



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

