

初心者の方も安心

那須塩原市  
国民健康保険は、  
あなたの健康づくりを  
健康アップ事業で  
応援します！！

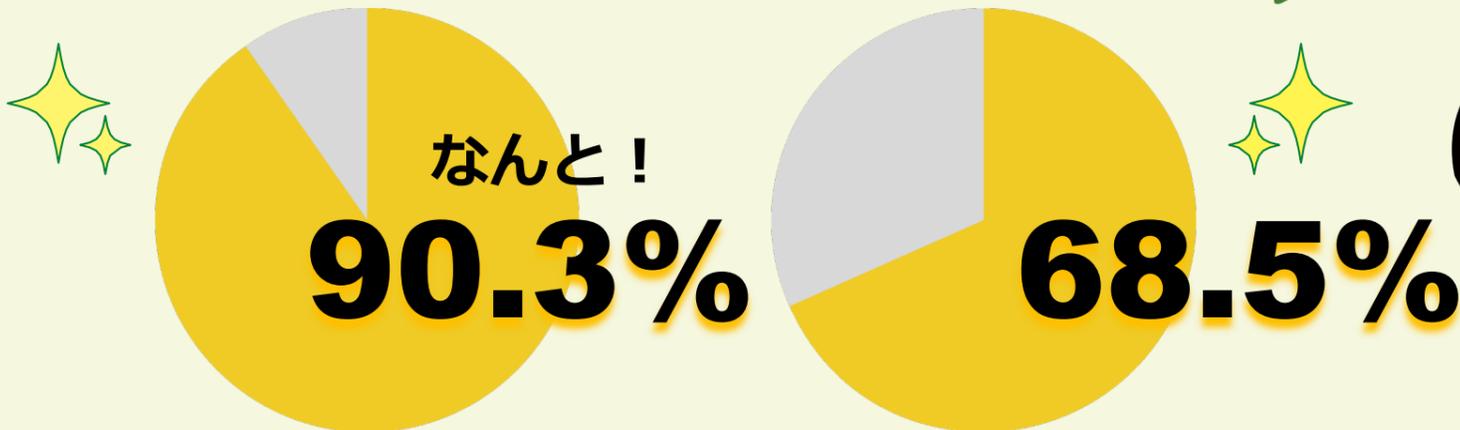


# フィットネスクラブで 3ヶ月の集中レッスン!

参加前と比べて  
生活習慣が改善できた人

体の調子が良くなった人

すでに1,000人の方が  
参加され、その効果を  
実感されています。



メタボを予防・解消し、病気になりにくい体づくりをはじめませんか?!

## ■ 内 容

### 週2回/3ヶ月コース

- ▶ 健康度測定… 基礎代謝量、体脂肪率、筋肉量、体水分量、肥満度、骨量等
- ▶ 各種マシンを用い筋力トレーニング
- ▶ 有酸素運動
- ▶ ストレッチ等



あなたの健康度に合わせた  
運動プログラムを作成します。  
専門家による個別支援が受けられます。

## ■ 対 象 者

- 那須塩原市の国民健康保険の加入者
- 40歳～満74歳の方
- 国民健康保険税に滞納がない世帯
- 3ヶ月間継続して事業に参加できる方

## ■ 助成額・個人負担額

助成額 ..... 13,398円  
個人負担額 ..... 5,742円

## ■ 利用方法

市のHPまたは、以下にお問い合わせ下さい。

## ■ お申込み・お問い合わせ

本庁国保年金課 ..... 0287(62)7129

西那須野庁舎 ..... 0287(37)5103

塩原庁舎 ..... 0287(32)2912

箒根出張所 ..... 0287(35)2511

## ■ 実施施設 ※下記より選んでご利用ください。

地 区	施 設 名
黒 磯	ウェルネス NASPA II
黒 磯	ATCフィットネス
黒 磯	カーブス黒磯
東那須野	ウェルネス NASPA
東那須野	KPECフィットネスクラブ
西那須野	カーブス西那須野
西那須野	ファインドスポーツクラブ

### 申込受付期間

**4月1日～12月15日**

実施期間：5月～来年3月

※申込をした月の翌月1日から3ヶ月が受講期間となります。

助成を受けることができるのは、  
1年度につきお1人様1回限りです。