

企業様向け



「スポーツライフとまこまい」

TOMAKOMAI RED EAGLES

企業様向け訪問スポーツ教室

参加企業・団体募集！

苫小牧市では、市内に所在する企業・団体を対象に、
従業員のスポーツ習慣定着を支援するプログラム
「職場でスポーツトレーニング」を開始します。
終業後の職場など、希望の場所・時間帯に
トレーナーを派遣し、従業員専用の
トレーニング教室(週1回・2か月間)を開催します。
従業員様のスポーツ習慣定着による健康経営に
取り組む企業・団体を募集します。
※詳細は裏面をご覧ください。

お問い合わせ先
(運営事務局)

「スポーツ習慣化促進事業委託業務」受託コンソーシアム

担当: 高松・小川(株式会社北海道二十一世紀総合研究所 内)

Mail: sports@htri.co.jp / Tel: 011-231-3053

主催: 苫小牧市(スポーツ都市推進課)



本事業は、令和7年度スポーツ庁補助事業「運動・スポーツ習慣化促進事業」の一環で実施しています。

「スポーツライフとまこまい」 企業様向け訪問スポーツ教室

参加
企業・団体
募集！

募集要項

対象 従業員のスポーツ習慣の定着により健康経営に取り組みたい苫小牧市内の企業・団体(※1・2)

※1: 業種、規模などの制限はありません。また、応募者は苫小牧市内の営業所、支店などでも構いません。

※2: 参加者数は、各社30名を上限とします。応募時点で参加予定数が30名に満たない場合、近隣の企業・団体などとの合同申請でも構いません。

定員 6社(先着順)

このような従業員様
におすすめです

- ・同僚とともに、楽しくスポーツ習慣を付けたい方
- ・トレーナーの指導のもと、効率的にスポーツ習慣を付けたい方
- ・健康診断の結果などから、運動不足・生活習慣病が気になる方

会場 参加企業・団体側で30名程度が運動可能な会場(体育館、会議室など)をご準備ください。

実施回数 全8回(週1回・各60分)

実施期間 [コース1] 令和7年11月上旬～12月下旬 週1回

(※3) [コース2] 令和8年1月上旬～2月下旬 週1回

※3: 参加企業・団体のニーズを踏まえて、月曜日～金曜日の夕方以降(17:00～20:00頃)で決定します。

参加料 無料(※4)

※4: 体育館などを手配いただくなど、会場確保に関する費用は、参加企業・団体側の負担となります。

トレーニング内容

参加企業・団体のニーズを踏まえて、トレーナーが全8回(週1回・2か月間)のプログラムを構築します。

【種目(例)】

①筋骨格系トレーニング

- ・自重トレーニング
- ・ボクササイズフィットネス
- ・サーキットトレーニング(※5) など

※5: 有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う運動です。脂肪燃焼のほか、筋力アップや心肺機能向上が期待できます。



②神経系トレーニング

- ・ヨガ・ピラティス
- ・エアロビクス
- ・背骨コンディショニング
- ・コーディネーショントレーニング
- ・ダイナミックストレッチ など



【講師】レッドイーグルス北海道 選手・コーチまたは、都市総合開発株式会社 トレーナー(※6)

※6: 希望する日時やプログラムなどに応じて、運営事務局が講師を決定します。講師を指定することはできません。

持ち物 ・ジャージなどの動きやすい服装 ・運動靴(中履き) ・飲み物 ・タオル

応募・ 審査方法

【応募方法】

右側の2次元バーコードにアクセスし、注意事項をご確認のうえ、お申し込みください。

【募集期間】 令和7年10月8日(水)～10月31日(金)

【審査方法】

- ・応募順にヒアリングを行い、参加企業・団体を順次決定します。
- ・募集定員に達し次第、募集を終了します。ご関心がある方は、お早めにお申し込みください。



▲
ご応募は
こちらから

留意事項

- ・事業の成果把握のため、プログラム参加前後の運動機能の測定、アンケート調査などへのご協力をお願いします。
- ・事業の周知のため、プログラムの様子は広報やメディアなどに掲載される可能性があります。