

あなたにぴったり!!

体力年齢
平均8.3歳
若返る!?

スマート運動教室



参加者募集

- ★ 一人ひとりの体力や運動レベル、ライフスタイルに合わせた運動・栄養プログラムを活用した運動教室です。
- ★ 運動を諦めていた人も、あなたに合ったトレーニング内容なので、無理なく続けられます。



参加特典



特典1

タニタ製の活動量計を
配布 (6,000円相当)



特典2

教室全て参加で
合計28ポイントGET

健康ポイントは25ポイントで商品券(協賛店限定)
または 町施設利用券1,000円分に交換できます!

— 応募期間 —

7月1日 木

30日 金

対象 町内在住40歳以上の方

開催日 令和3年9月～令和4年3月の毎週1回(7か月間)

費用 月1,000円※システム利用料(7か月分で7,000円)
教室開始までに一括でお支払いください。途中退会による返金は原則できません。

定員 160名

8月上旬ごろに郵送にて通知します。
各コースの定員を超えた場合は抽選となります。予めご了承ください。

応募方法 裏面の「応募用紙」に記入し、健康づくり課
または 社会教育課へ用紙をご提出ください。

注意事項

- 入会アンケート、同意書をご提出していただきます。
- 当選した方は通知する説明会(8月下旬ごろ)に必ず参加してください。
- 医師から運動制限をされている方は参加できません。治療中の方はご相談ください。

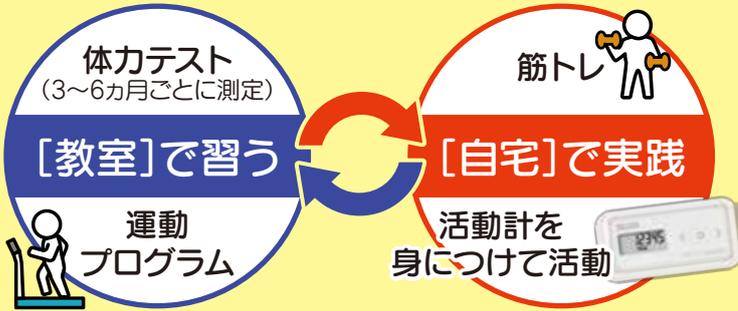
応募・問合せ先
平日/8:30～17:00

健康づくり課(保健センター) ☎0947-72-7083

または
社会教育課(コミュニティセンター) ☎0947-72-3000(内線410)

スマート運動教室とは

- ★ 筑波大学における研究成果を基盤に作られた「運動」プログラムと、タニタヘルスリンクの「食」のノウハウを融合した個人対応型プログラム
- ★ 「プログラムシート」「実績レポート」を元にあなたに合ったトレーニングを実施



プログラムシート



体力年齢など
あなたの今のカラダがわかる!

実績レポート



目標の達成状況がわかる!

●教室コース(1回/週・90分)

コース	曜日	時間	会場	内容	インストラクター	定員
①	火曜日	15時～16時30分	B&G海洋センター	バイク ステップ	町インストラクター 健康運動指導士	20人
②	火曜日	18時～19時30分	保健センター	ステップ	町インストラクター 健康運動指導士	20人
③	水曜日	10時～11時30分	旧池尻中学校	ステップ	健康運動指導士 健康運動実践指導者	20人
④	水曜日	14時～15時30分	旧池尻中学校	ステップ	健康運動指導士 健康運動実践指導者	20人
⑤	金曜日	10時～11時30分	保健センター	ステップ	町インストラクター 健康運動実践指導者	20人
⑥	金曜日	14時～15時30分	保健センター	ステップ	町インストラクター 健康運動実践指導者	20人
⑦	土曜日	10時～11時30分	保健センター	ステップ	健康運動指導士 スポーツインストラクター	20人
⑧	土曜日	13時30分～15時	B&G海洋センター	バイク ステップ	町インストラクター スポーツインストラクター	20人

キリトリ ✂

<応募用紙>

フリガナ 男 大正
名前 女 生年月日 昭和 年 月 日

住所 川崎町 電話番号 (日中連絡がつく番号)

身長 cm 体重 kg あり()
かかりつけ医 なし

希望コース番号 第1希望() 体の状態 (膝が痛い、血圧が高いなどがあれば記入)
第2希望()
第3希望()