

スマート運動教室 参加者募集

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

教室参加で
健康ポイントGET!

健康ポイントは25ポイントで商品券1,000円分
(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!

対象 町内在住40歳以上の方

開催日 令和4年7月～令和5年1月の毎月4回

※以前にスマート運動教室に参加されていたかどうかで、参加コースが異なります。

費用 初めて参加 **1,000円/月** (7か月分で7,000円)
参加経験あり **500円/月** (7か月分で3,500円)

定員 **160名(先着順)**

決定コースは6月中旬頃に郵送にて通知します。

応募方法 下記の電話 または 窓口

応募期間

5月9日月
▼
31日火



こんな人に
ぴったり!!



筋トレは
したいけど
やり方が
わからない...



自分だけでは
なかなか
続かないから、
仲間が欲しい



持病があって
運動に
不安がある



仕事や家事で
忙しい

スマート運動教室ではこんな結果が出ています!

体力年齢平均
10.1歳の若返り!



平均歩数 **1,200歩増加!**

教室参加により意識的にからだを動かすようになり、歩数が平均1,200歩増加!これまで運動を行ってこなかった人の72%が週に1回以上運動に取り組むようになりました。

教室参加
満足度84%♪



昨年度の教室全体の満足度は84%!教室内容は92%の人が満足と回答。特に指導者には96%の人が満足と答えました。

教室参加までの流れ

1

申込み

2

決定通知

3

説明会

4

体力テスト

5

初回教室

6

**通常教室
(月4回)**

応募・問合せ先

平日/8時30分～17時

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411)

注意事項

- 入会アンケート、同意書を提出していただきます。
- 医師から運動制限をされている人は参加できません。参加にあたり医師の書類が必要な場合があります。

教室コース



対象:初めてスマート運動教室に参加される方

コース	曜日	回数	時間	会場	運動レベル	定員
①	金曜日	4回/月	13:00～14:30	保健センター	筋肉をつけたい、 しっかり汗をかき たい方向けの運動	20人
②	金曜日	4回/月	15:30～17:00	保健センター		20人
③	金曜日	4回/月	10:00～11:30	保健センター	運動をしていない 方や体力に不安の ある方でも安心な 運動	20人

対象:以前にスマート運動教室に参加されたことがある方

コース	曜日	回数	時間	会場	定員
④	火曜日	4回/月	10:00～11:30	コミュニティセンター	20人
⑤	火曜日	4回/月	13:00～14:30	コミュニティセンター	20人
⑥	火曜日	4回/月	15:30～17:00	コミュニティセンター	20人
⑦	土曜日	4回/月	11:00～12:30	B&G海洋センター	20人
⑧	土曜日	4回/月	13:30～15:00	B&G海洋センター	20人

※指導者による運動指導は2回/月になります

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 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()