

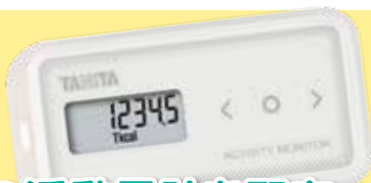
令和5年度 あなたにぴったり!!

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

開催日 令和5年7月～令和6年1月(7か月間)

費用 1,000円/月 (7か月分で7,000円)
※Eコースのみ500円/月(7か月分で3,500円)

定員 215名(先着順)

応募者多数の場合は初めての参加の人、
過去の参加回数が少ない人が優先となります

決定コースは6月中旬頃、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8日月

31日水



こんな人に
ぴったり!!



運動したいけど
やり方が
わからない...



仕事や家事で
忙しい



持病があって
運動に
不安がある

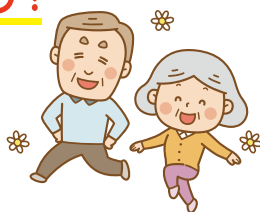


自分だけでは
続かなそう...
仲間がほしい

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90%♪

教室終了後に実施したアンケートでは教室に満足と回答した人は90%。新たに知人や友人が増えたと感じる人は80%で参加者同士の交流も楽しんでいきます。



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。



● はじめてスマート運動教室に参加する人

コース			回数	会場	運動レベル	定員
A	火曜日	10:00~11:30	4回/月	コミュニティセンター	65歳以上の人であまり運動をしていない人や、体力に不安のある人でも安心な運動	20名
B	火曜日	13:30~15:00	4回/月	コミュニティセンター		20名
C	火曜日	18:00~19:30	4回/月	コミュニティセンター	体力をつけたい、運動習慣をつけたい人向けの運動 ※運動教室経験者参加可能 ※Dコースは65歳以上の人	25名
D	土曜日	10:00~11:30	4回/月	B&G海洋センター		25名

● 以前にスマート運動教室に参加したことがある人

コース			回数	会場	運動レベル	定員
E	金曜日	10:00~11:30	2回/月	保健センター	65歳以上の人で自主トレーニングを中心に2週に1度の教室でフォームの確認	25名
F	火曜日	15:30~17:00	4回/月	コミュニティセンター	65歳以上の人で筋肉をつけたい、しっかり汗をかきたい人向けの運動	25名
G	金曜日	13:00~14:30	4回/月	保健センター		25名
H	金曜日	15:00~16:30	4回/月	保健センター		25名

キリトリ ✂

<応募用紙> ※楷書でわかりやすく記入してください

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 _____

希望コース記号 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希望まで 第2希望()
 違うコースを 必ずご記入ください 第3希望()