

令和6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



1. タニタ製の活動量計を配布
(6,000 円相当)※I・Jコースを除く

2. 教室参加で健康ポイント GET!
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。



応募期間

7月8日(月)から7月18日(木)(抽選)

※参加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。

対 象 町内在住 20 歳以上(詳しくは裏面をご確認ください)

開 催 日 令和 6 年 8 月～令和7年 2 月

費 用 月 1,000 円(7か月で 7,000 円)

I・Jコースのみ3か月で 3,000 円

定 員 220 名(詳しくは裏面をご確認ください)

決定コースは 7 月下旬頃、郵送にて通知します。

応募方法 インターネット、下記の電話、窓口



インターネット申込



運動のやり方が
わからない…



忙しい…



スマート運動教室の効果



体力年齢平均
8.5 歳の
若返り！！

一緒に続ける
仲間がほしい



持病があつて運動
に不安がある…



平均歩数
約 2,300 歩増加！！



応募・問合せ先
平日 8:30～17:00

健康づくり課(保健センター)
TEL:0947-72-7083

社会教育課(コミュニティセンター)
TEL: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

ご不明な点・ご相談はお気軽にお問い合わせください

回数:4回/月

コース			会場	年齢	運動レベル	定員
A	火曜日	10:00~11:30	コミュニティセンター	65歳以上	はじめて運動教室に参加する人や体力に不安のある人でも安心な運動	25名
B	火曜日	13:30~15:00	コミュニティセンター		LV 2	25名
C	火曜日	15:30~17:00	コミュニティセンター		LV 3	25名
D	火曜日	18:00~19:30	コミュニティセンター	40歳以上	体力をつけたい、運動習慣をつけたい人向けの運動	25名
NEW E	金曜日	10:00~11:30	保健センター	65歳以上	あまり運動をしていない人でも安心な座ったままで無理なく体を動かす運動	15名
F	金曜日	13:00~14:30	保健センター		25名	
G	金曜日	15:00~16:30	保健センター		LV3	25名
H	土曜日	10:00~11:30	B&G 海洋センター		25名	

コース		回数	会場	年齢	内容	定員
NEW I	火曜日	2回/月 (8月~10月)	保健センター	20歳から 59歳	町施設のトレーニングルーム(B&G 海洋センター)でトレーニングをしながら月に2回の教室に通うコース (教室内容:ヨガ、ピラティス、ボクササイズなどを予定しています) ※現在トレーニングルーム使用者を除く	15名
NEW J	火曜日	2回/月 (11月~1月)	保健センター		15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

昭和



名前

生年月日 平成 年 月 日

住所 川崎町大字

電話番号

(日中連絡のつく番号)

身長 ()cm

希望コース番号 第1希望()

かかりつけ医 なし・あり()

※第2希望まで違う

コースを必ずご記入 第2希望()

からだの状態(膝が痛い、血圧が高いなど)

ください

第3希望()