

YAMATO健康づくり教室

2019年度

ストレッチから筋力トレーニングまで気軽に参加できる教室で、水曜日教室は週によって講師が変わり色々なメニューの運動が行えます。

「運動を始めてみたい」「楽しく身体を動かしたい」方などなど、気ら〜くに教室に参加してみませんか♪



日時：

月曜日コース

第2・4 **月曜日**

10:00~11:00

水曜日コース

第1・3・5 **水曜日**

10:00~11:30

第2・4 **水曜日**

10:00~11:00

※水曜コースは週によって講師・時間が違います。ご注意ください。



場所：大和スポーツセンター 会議室

募集人員：20名/各曜日コース

参加費：1回400円

(別途年度初回のみ光市スポーツ安全会加入金100円徴収)

準備品：動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲料水

申込先：大和スポーツセンター

※マットの貸出しあります



0820-48-5500

YAMATO健康づくり教室月曜コース

2019年度

参加者募集

ストレッチから筋力トレーニングまで気軽に参加できる教室で、
「運動を始めてみたい」「楽しく身体を動かしたい」方などなど、
気ら〜くに教室に参加してみませんか♪



☆対象 50歳以上の健康な男女で、健康を維持したい方、
体力をつけたい方

☆日時 **第2・4 月曜日**

10:00～11:30

※祝日、行事等により日程変更あり。詳細は裏面で確認してください。

☆会場 大和スポーツセンター（会議室・トレーニングルーム）

☆定員 約20名（先着順）

☆持参品 運動できる服装・室内用運動靴・タオル・飲料水（蓋付き）

☆教室内容 筋力トレーニング・転倒予防運動・ストレッチ等

☆参加費 1回400円 ※1回毎の参加可

※別途、年度初回のみ光市スポーツ安全会会費100円を徴収します。

※毎回教室前に体育館窓口にお支払ください。

☆申込 申込書に必要事項にご記入いただき、直接窓口又は、FAXで申し込んでください。

☆問合せ 大和総合運動公園 TEL0820-48-5500

申込先 FAX0820-48-5501

※教室中の安全には配慮しますが、万一の事故の場合は主催者が、応急処置並びに
光市スポーツ安全会（見舞金支給）の範囲内で対応致しますが、その後の処置に
ついては、自己の責任において対処して下さい。

※健康体力づくり教室は、幅広い年齢層の方が参加されています。教室中は、自己
の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

「YAMATO健康づくり教室月曜コース」申込書

| | | | |
|-----|------|--------|------------|
| 氏名 | フリガナ | 生年月日 | 年 月 日 (才) |
| | | | |
| 住所 | 〒 | | |
| TEL | 自宅 | ・ 携帯電話 | |

※携帯電話をお持ちの方は、必ず両方記入してください。

※ 教室中の安全には配慮しますが万一の事故の場合は主催者が、応急処置並びに光市スポーツ安全会（見舞金支給）の範囲内で対応致しますが、その後の処置 については、自己の責任において対処して下さい。

※ 教室には幅広い年齢層の方が参加されます。教室中は、自己の体調に合わせて、無理のないようにして下さい。

問 診 表

- (1) 心臓が悪いといわれたり、心電図に異常があると言われたことがありますか？ はい いいえ
- (2) 高血圧症と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (3) 糖尿病と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (4) コレステロールまたは中性脂肪が高いと言われたことがありますか？ はい いいえ
- (5) 痛風または尿酸値が高いと言われたことがありますか？ はい いいえ
- (6) 運動中にひどい息切れが出たことがありますか？ はい いいえ
- (7) めまいが起こり、気を失ったことがありますか？ はい いいえ
- (8) タバコを吸いますか？ はい いいえ
- (9) アルコールを飲みますか？ はい いいえ
- (10) これまでに、スポーツに伴うケガ、故障の経験はありますか？ はい いいえ
- (11) 現在、病院で治療を受けていますか？ はい いいえ
- (12) どのような薬を処方されていますか？ ()
- (13) これまでのスポーツ経験は？（種目： () 才～ () 才）
- (14) 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか？
() 才～ () 才・ () 才～ () 才
- (15) その他、気になる事があればご記入ください

[]

YAMATO健康づくり教室（月曜日コース）日程表

2019/5月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|----|----|-----------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 |
| 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 ● | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 休館日 | 24 | 25 | 26 |
| 27 ● | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

2019/6月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------|----|----|-----------|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 ● | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 ● | 25 | 26 | 27 休館日 | 28 | 29 | 30 |

2019/7月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|----|----|-----------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 ● | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 海の日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 ● | 23 | 24 | 25 休館日 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2019/9月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|----|----|-----------|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 ● | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 敬老の日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 秋分の日 | 24 | 25 | 26 休館日 | 27 | 28 | 29 |
| 30 ● | | | | | | |

2019/10月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|----|----|-----------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 ● | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 体育の日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 ● | 22 | 23 | 24 休館日 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

2019/11月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|----|----|-----------|----|--------------|-----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 文化の日 |
| 4 振替休日 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 ● | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 |
| 25 ● | 26 | 27 | 28 休館日 | 29 | 30 | |

2020/1月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|----|---------|-----------|----------|----------|----|
| | | 1 元旦 | 2 休館日 | 3 休館日 | 4 休館日 | 5 |
| 6 ● | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 成人の日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 ● | 21 | 22 | 23 休館日 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

2020/2月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|-------------|----|-----------|----|----|-------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 ● | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 建国記念日 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 ● | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 天皇誕生日 |
| 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 休館日 | 28 | 29 | |

2020/3月教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------|----|----|-----------|------------|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 ● | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 | 22 |
| 23 ● | 24 | 25 | 26 休館日 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

●教室開催日

※祝日・体育館行事等により開催日が変わっている場合があります。ご注意ください。