

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

※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。

第1・3・5 **水曜日**

10:00~11:30

第2・4 **水曜日**

10:00~11:00



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健康づくり教室水曜コース

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、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♪



☆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 ①第1・3・5 水曜日 10:00~11:30

転倒予防運動メニュー等

②第2・4 水曜日 10:00~11:00

リズム&ボール運動等

※①②で講師が変わります ※①②で時間が違います ご注意ください。

※祝日、行事等により日程変更あり。裏面日程表参照。

☆会場 大和スポーツセンター

☆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健康づくり教室水曜コース」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（水曜日コース）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					

●安野先生・・・10:00～11:30
 ☆武居先生・・・10:00～11:00

※講師の都合により変更になる場合があります。 ※祝日・体育館行事等によりお休みの場合があります。