

(2021年度)

しいきいき 健康教室

ズバリ！！

「身体の歪みを整える」

ことを目標にした教室です。運動不足や偏った生活習慣が原因でおこる「身体の歪み」はコリや痛みの原因かも。美しい姿勢を作り自分で自分のカラダを整え、いつもまでも元気で楽しい日々を過ごしましょう。



リズム系からリラックス系まで内容はさまざま！！

日 時：火曜日 13:30～14:30

毎週内容が違うよ

第1週 『転倒予防運動』今のうちから！ぜひやっておきたい転倒予防のための運動

第2週 『かんたんボール運動』簡単で気軽にできるボールをメインに使った運動

第3週 『骨盤体操&リラックスフットセラピー』

身体の歪みを整え、リンパの流れを良好にし身体も心もリフレッシュ

第4週 『リズム&ボール運動』リズムによって気軽に楽しくエクササイズ

激しい運動ではないので、運動が苦手な方にも気楽に参加していただけます。

場 所：光市総合体育館 サブアリーナ

募集人員：30名

参加費：2100円／月4回

準備品：動きやすい服装・タオル

水分補給用の飲料水・室内シューズ(第2・4週)

申込先：光市総合体育館

0833-72-9100



※荒天候等、教室のお休み・変更は、「(公財) 光市スポーツ振興会」のホームページ【<http://hikari-suposhin.com/>】でお知らせします。各個人へのご連絡はいたしません。



いきいき健康教室

(2021年度)



ズバリ!! 「身体の歪みを整える」

ことを目標にした教室です。運動不足や偏った生活習慣が原因でおこる「身体の歪み」はコリや痛みの原因かも。美しい姿勢を作り自分で自分のカラダを整え、いつもまでも元気で楽しい日々を過ごしましょう。

対 象 : 18歳以上の健康な男女
日 時 : 火曜日 13:30~14:30※日程については裏面に記載

第1週『転倒予防運動』今のうちから!ぜひやっておきたい転倒予防のための運動

第2週『かんたんボール運動』簡単に気軽にできるボールをメインに使った運動

第3週『骨盤体操&リラックスフットセラピー』

身体の歪みを整え、リンパの流れを良好にし身体も心もリフレッシュ

第4週『リズム&ボール運動』リズムによって気軽に楽しくエクササイズ

激しい運動ではないので、運動が苦手な方にも気楽に参加していただけます。

会 場 : 光市総合体育館 サブアリーナ
定 員 : 約30名(先着順)
持 参 品 : 運動のできる服装・マット・タオル・飲料水・室内シューズ(第4週)
(飲料水はペットボトル、スクイズボトル等蓋のあるもの)

参加費 : 2100円/月4回 (※1600円/月3回、2600円/月5回の場合あり)
※毎月教室初日に体育館窓口にお支払いください。

《お願い》キャンセル待ちの方の為に、途中でやめられる場合は早めにご連絡をお願いいたします。
毎月教室初日の前日までに連絡がない場合はその月の参加費をいただきます。

申 込 先 : 光市総合体育館 TEL 0833-72-9100

そ の 他 : ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。
※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに(公財)光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。
※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。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時(行き帰り・休憩中)には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ(倦怠感・息苦しさ)はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない

「いきいき健康教室」申 込 書

(2021 年度)

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。		
ヨガ 経験	今までの、健康教室等の参加経験を教えてください。 ◎種類 『 』 ◎期間 『 』 ◎場所 『光市総合体育館 ・ その他 ()』		

※教室中の安全には十分配慮しますが、万一の事故の際には(公財)光市スポーツ振興会が加入している保険の範囲内で対応致します。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。

※教室中は、自身の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

アンケート

Q 1 教室に期待することは何ですか？

{ }

Q 2 【昨年度参加された方】内容についての希望を教えてください。

- ① レベルUPしたい ② レベルKEEPしたい ③最初からやりたい
 ④ その他 (④と答えた方は下に理由を記入してください)

{ }

Q 3 【昨年度参加された方】教室に参加しての感想は？

{ }

Q 4 その他、何かありましたらお書き下さい。

{ }

問 診 表

- (1) 心臓が悪いと言われたり、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) 血縁者に、心臓の病気をした方がいますか？ はい いいえ
- (12) 血縁者に、高血圧の方がいますか？ はい いいえ
- (13) 血縁者に、糖尿病の方がいますか？ はい いいえ
- (14) 現在、病院で治療を受けていますか？ はい いいえ
- (15) どのような薬を処方されていますか？ ()
- (16) これまでのスポーツ経験は？
(種目： ()才～()才・種目： ()才～()才)
- (17) 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)
- (18) その他、気になる事があればご記入ください
()