

YAMATO健康づくり教室

2021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

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

0820-48-5500

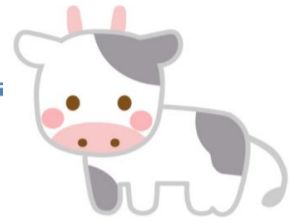


YAMATO健康づくり教室月曜コース

2021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

※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、直接窓口で申し込んでください。

☆問合せ 大和総合運動公園 TEL0820-48-5500

☆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

「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。

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

[]

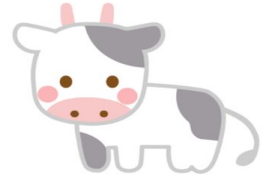
YAMATO健康づくり教室水曜コース

2021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安野先生コース 水曜日 10:00~11:30**
転倒予防運動メニュー等
- ②武居先生コース 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
※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、直接窓口にお申し込みください。
- ☆問合せ 大和総合運動公園 TEL0820-48-5500
- ☆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

「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。

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

[]