

# 「総合体力づくり教室」

(H29年度)

『**楽しく・永く・マイペース**で!!!』

を目標にした教室です。**色々な運動**をして、  
体力づくりをしていきましょう。

年代も40歳代～80歳代まで幅広い方が参加されています。

日時：**月・金曜日**

14:00～16:00

**火・木曜日**

10:00～12:00

※第4木曜日は休館日の為休み

場 所：光市総合体育 館サフアリーナ

募集人員：(月) 20名 …60歳以上の健康な方

(火・木・金) 25名 …18歳以上の健康な方

参加費：1600円/月4回 (光市スポーツ安全会加入金100円含む)

※木曜日コース 1200円/月3回

準備品：室内シューズ・動きやすい服装

※マットの貸出しあります・タオル・水分補給用の飲料水

申込先：光市総合体育館

**0833-72-9100**



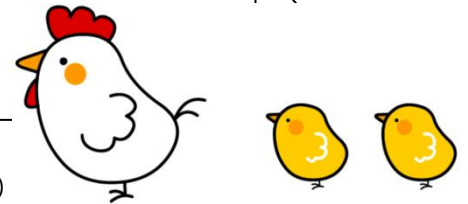
大好評♪  
気楽に&ご夫婦でも参加できる教室です。  
空気が少ないので申込はお早めに!



# 光市総合体育館「総合体力づくり教室」H29年度

## 参加者募集

光市総合体育館は、『楽しく・永く・マイペースで！！』を  
目標にした「総合体力づくり教室」を開催しています。  
運動を始めてみたい方、興味のある方、いろいろな運動  
をして体力づくりをしていきましょう。



- ☆対象 18歳以上の健康な男女（月曜日コース以外）
- ☆日時 **【月】14:00～16:00** …60歳以上の健康な方&運動を始めたい方に。  
**【火】10:00～12:00** } 体力・健康を維持したい方に。  
**【木】10:00～12:00** } (金曜日については若干、強度UP)  
**【金】14:00～16:00** } ※日程については裏面に記載
- ☆会場 光市総合体育館 サブアリーナ・トレーニングルーム
- ☆定員 約30名（先着順）
- ☆教室内容 ・ストレッチ ・有酸素運動 ・筋力トレーニング など
- ☆持参品 運動できる服装・運動靴（室内用）・タオル
- ☆参加費 **大会等で日程・参加費が変則的になる場合があります。ご注意ください！**  
(光市スポーツ安全会加入金含む) 1200円/期/3回（木コース）  
1600円/期/4回（月コース・火コース・金コース）  
2100円/期/7回（月木コース・火木コース・木金コース）  
2400円/期/8回（月火コース・月金コース・火金コース）  
3300円/期/11回（火木金コース）

### ※日数が変則的になった場合は下記の通り

- |              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| ・ 800円/期/2回  | ・ 1700円/期/5回 | ・ 2400円/期/8回  |
| ・ 1200円/期/3回 | ・ 1800円/期/6回 | ・ 2700円/期/9回  |
| ・ 1600円/期/4回 | ・ 2100円/期/7回 | ・ 3000円/期/10回 |
|              |              | ・ 3300円/期/11回 |

☆申込先 光市総合体育館 TEL0833-72-9100

※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。

※総合体力づくり教室は、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。

# 「総合体力づくり教室」申 込 書

(H29年度)

|      |  |      |             |
|------|--|------|-------------|
| 氏名   | フリガナ   | 生年月日 | 年 月 日 ( 才 ) |
|      |  |      |             |
| 住所   | 〒  |      |             |
| TEL  | 自宅 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 携帯電話</li> </ul> ※携帯電話をお持ちの方は、必ず両方記入してください。 |      |             |
| 希望曜日 | 月 (14-16)      ・      火 (10-12)<br>木 (10-12)      ・      金 (14-16)                     |      |             |
|      | ※希望の曜日に○をつけて下さい。<br>※4・8・12月教室はお休みです。  |      |             |

※教室中の安全には配慮しますが、万一の事故の場合は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。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、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

## アンケート

Q1 教室に期待することは何ですか？

{ } (for Q1)

Q2 【H28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 その他 (③と答えた方は下に理由を記入してください)

{ } (for Q2)

Q3 【H28年度参加された方】教室に参加しての感想は？

{ } (for Q3)

Q4 その他、何かありましたらお書き下さい。

{ } (for Q4)

## 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・種目： ( )才～( )才)
- (14) 生まれてから現在までに、大きな病気をしましたか？  
( ( )才～( )才・ ( )才～( )才)
- (15) その他、気になる事があればご記入ください  
( )

### 総合体力づくり教室日程表

2017/5月教室

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

2017/6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<br>休館日 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29        | 30 |    |    |

2017/7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 | 16 |
| 17<br>海の日 | 18 | 19 | 20        | 21 | 22 | 23 |
| 24        | 25 | 26 | 27<br>休館日 | 28 | 29 | 30 |
| 31        |    |    |           |    |    |    |

5月・・・木2回、金3回  
 6月・・・木4回、木4回、金5回  
 7月・・・月2回、火木金3回  
 ◎・・・おまけ

2017/9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         | 17 |
| 18<br>敬老の日 | 19 | 20 | 21        | 22 | 23<br>秋分の日 | 24 |
| 25         | 26 | 27 | 28<br>休館日 | 29 | 30         |    |

2017/10月教室

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

2017/11月教室

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

9月・・・月3回、金5回  
 10月・・・火5回  
 11月・・・木4回、金2回  
 ◎・・・おまけ

2018/1月教室

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

2018/2月教室

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

2018/3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 | 21<br>春分の日 | 22<br>休館日 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28         | 29        | 30 | 31 |    |

1月・・・月3回、木2回、金3回  
 2月・・・月3回  
 3月・・・木4回、金5回  
 ◎・・・おまけ

### フォローアップ教室

8月・・・なし 12月・・・5日(火)、14日(木)