

# YAMATO健康づくり教室

H29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♪



NEW!  
日時：月曜日コース ※6月からスタート!



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

※マットの貸出しあります

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

0820-48-5500

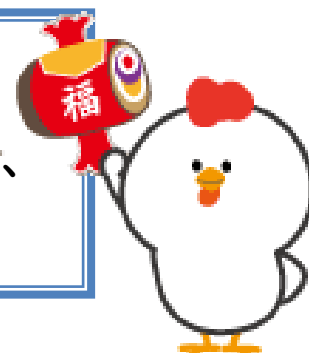


# YAMATO健康づくり教室月曜コース

H29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 10:00~11:00**  
※H29年10月は第1・3・5月曜日  
H30年1月は第3・5月曜日、2月は第1・3月曜日に実施  
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）
- ☆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

[ ]

# 大和健康づくり教室（月曜コース）日程表

2017/5月教室

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

2017/6月教室

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

2017/7月教室

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

2017/9月教室

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

2017/10月教室

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

2017/11月教室

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

2018/1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 成人の日	9 休館日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 休館日	24	25	26	27	28
29	30 休館日	31				

2018/2月教室

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

2018/3月教室

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

●教室開催日

※10月は第1・3・5、H30年1月は第3・5、H30年2月は第1・3月曜日に開催



# YAMATO健康づくり教室水曜コース

H29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」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

[ ]

# 大和健康づくり（水曜コース）教室日程表

2017/5月教室

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

2017/6月教室

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

2017/7月教室

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

2017/9月教室

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

2017/10月教室

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

2017/11月教室

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

2018/1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 成人の日	9 休館日	10 ☆	11	12	13	14
15	16 休館日	17 ●	18	19	20	21
22	23 休館日	24 ☆	25	26	27	28
29	30 休館日	31 ●				

2018/2月教室

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

2018/3月教室

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