

# YAMATO健康づくり教室

H30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**

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**

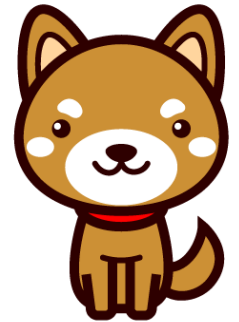


# YAMATO健康づくり教室月曜コース

H30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

※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

[ ]

**YAMATO健康づくり教室（月曜日コース）日程表**

2018/5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
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 休館日	25	26	27
28	29	30	31			

2018/6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	28 休館日	29	30	

2018/7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 海の日	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 休館日	27	28	29
30	31					

2018/9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 敬老の日	18	19	20	21	22	23 秋分の日
24 振替休日	25	26	27 休館日	28	29	30

2018/10月教室

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

2018/11月教室

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 文化の日	4
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	29	30		

2019/1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
14 成人の日	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 休館日	25	26	27
28	29	30	31			

2019/2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	24
25	26	27	28 休館日			

2019/3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	20 春分の日	22	23	24
25	26	27	28 休館日	29	30	31

●教室開催日

※祝日・体育館行事等により開催日が変わっている場合があります。ご注意ください。