

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健康づくり教室水曜コース

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、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（水曜日コース）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 休館日	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

●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。