

# 「総合体力づくり教室」

(H30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

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

場 所：**光市総合体育館サブアリーナ**

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**

・タオル・水分補給用の飲料水

※マットの貸出しあります

申込先：**光市総合体育館**

**0833-72-9100**



# 光市総合体育館「総合体力づくり教室」H30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

(H30年度)

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。		
希望曜日	月 (14-16)      ・      火 (10-12) 木 (10-12)      ・      金 (14-16) ※希望の曜日に○をつけて下さい。 ※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？

{ }

Q2 【H29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)

{ }

Q3 【H29年度参加された方】教室に参加しての感想は？

{ }

Q4 その他、何かありましたらお書き下さい。

{ }

## 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・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

## 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					

5月・・・金3回  
 6月・・・金5回  
 7月・・・月3回、金3回  
 ◎・・・おまけ

## 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		

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

## 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

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

## フォローアップ教室

8月・・・なし      12月・・・4日(火)、13日(木)