

[ストレッチ教室]

(H30年度)



ストレッチは運動の基本です。

ストレッチ+簡単な筋トレで体をほぐして

怪我をしにくいbodyを作しましょう。

40分間の短い教室です。仕事帰りに一日の疲れをほぐしにふらっと立ち寄ってみてください。



年齢性別様々。
お気軽にご参加ください。



日時：金曜日 18:10~18:50 (40分)

場所：光市総合体育館 サブアリーナ

募集人員：30名

※室内シューズ必要なし!!マットの貸出しあります

参加費：700円/月4回

(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：光市総合体育館

0833-72-9100



光市総合体育館[ストレッチ教室] H30年度

参加者募集

『ストレッチ』は運動の基本デス！
まずは、『ストレッチ』で体をほぐ
して**怪我をしにくいBody**を
目指しましょう



☆対象 18歳以上の健康な男女

☆日時 **金曜日 … 18:10~18:50 (40分)**

※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

☆定員 約30名 (先着順)

☆教室内容 ストレッチ・簡単な筋力トレーニング など

☆持参品 運動できる服装・タオル

☆参加費 (年度初回のみ光市スポーツ安全会加入金100円を徴収)

700円/期/4回

※4回以外の場合は下記の通り

400円/期/2回

500円/期/3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。

※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。

光市総合体育館「ストレッチ教室」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、必ず両方記入して下さい。		
運動経験	今までの運動の経験を教えてください。 ◎種目『 』		
	ここ3年以内の運動経験を教えてください。 ◎種目『 』		

※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) 血縁者に、心臓の病気をした方がいますか？ はい いいえ
- (12) 血縁者に、高血圧の方がいますか？ はい いいえ
- (13) 血縁者に、糖尿病の方がいますか？ はい いいえ
- (14) 現在、病院で治療を受けていますか？ はい いいえ
- (15) どのような薬を処方されていますか？ ()
- (16) これまでのスポーツ経験は？
(種目： ()才～()才・種目： ()才～()才)
- (17) 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)
- (18) その他、気になる事があればご記入ください
()

ストレッチ教室 日程表

●・・・教室実施日 会・・・会議室で行う ◎・・・おまけ

2018/4月教室

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

2018/10月教室

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

2018/5月教室

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 祝憲法記念日	4 祝みどりの日	5 祝こどもの日	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			

2018/11月教室

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

2018/6月教室

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

2018/12月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 ● 会	8	9
10	11	12	13	14 ●	15	16
17	18	19	20	21 ●	22	23 祝天皇誕生日
24 祝振替休日	25	26	27 休館日	28 休館日	29 休館日	30 休館日
31 休館日						

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 ● 会	14	15
16 祝海の日	17	18	19	20 ●	21	22
23	24	25	26 休館日	27 ●	28	29
30	31					

2019/1月教室

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

2018/8月教室

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

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 祝敬老の日	18	19	20	21 ●	22	23 祝秋分の日
24 祝振替休日	25	26	27 休館日	28 ●	29	30

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 ● 会	16	17
18	19	20	21 祝春分の日	22 ●	23	24
25	26	27	28 休館日	29 ◎	30	31