



令和6年度

出前健康教室



出前健康教室には、「健康体操教室」と「シルバーリハビリ出前体操教室」があります。

※1団体につき、どちらか1つの教室を利用できます。

『健康体操教室』のご案内

- 日時** (月)～(金)の午前10時～午後4時(基本 午前10時～11時15分 午後1時30分～2時45分)
 ※祝祭日・お盆・年末年始はお休みです。
 ※日程やメニューについては、申込み状況により、変更のご相談をさせていただきます場合があります。
 ※悪天候等の状況によっては、教室を中止にさせていただきます場合があります。

- 場所** 利用者側で手配をお願いします。(スタッフ職員の駐車場の手配含)
 市内の集会所・交流センター・自宅など

- 対象者** つくば市に住民票があり、毎回5人以上が参加できる団体
 (対象年齢の制限はありませんが、未成年者のみの団体はお申込みできません。)



- 内容** 1回につき基本75分(概ね、15分が健康講話、60分が①～⑥のメニュー)
 ※教室の開催時間までに、各自で健康チェックをしていただきます。
 年間1団体最大10回まで(月に1回)、①～⑥のメニューを組み合わせることができます。
 継続的に様々な運動をしていただくため、3回以上かつ3種類以上のメニューでの申込みをお勧めします。

①	運動のインストラクターによる 単体体操	5回まで	④	カラオケ体操(動画によるスト レッチ・体操など)	3回まで
②	リハビリ職によるカラダに関する 講話と体操	2回まで	⑤	運動普及推進員による ウォーキング講座	1回まで
③	スクエアステップエクササイズ	6回まで	⑥	体力測定、体組成測定	1回まで

- 参加費** 無料

- 申込方法** 裏面の依頼書をFAX(送信後、確認のためお電話ください)・郵送またはいきいきプラザに直接持参してください。

- その他**
- ①初回利用の1か月前までにお申込みください。
 - ②エアコンが設置されていない会場の場合は、7・8月の開催はできません。
 - ③市教室(最大10回)にプラスして、自主的な活動を希望する場合は、いきいきプラザ・保健センターにご相談ください。皆様がスムーズに活動できるよう、お手伝いします。
 - ④教室の運営上、アンケート等を記入していただきます。いただいた個人情報は、出前健康教室の事業以外では一切利用しません。

申込み・問合せ先

つくば市 健康増進施設いきいきプラザ

住所 茨城県つくば市大曾根 4067-1

TEL 029-864-5073(健康体操教室専用) FAX 029-864-5093

健康体操教室申請書

つくば市長 宛て

健康体操教室事業を利用したいので、次のとおり申請します。

*確認事項 「健康体操教室」と「シルバーリハビリ出前体操教室」があります。1 団体につき、どちらか 1 つの教室を利用できます。

() シルバーリハビリ出前体操教室は、利用していません (予定も含む)

➡申請できます。

1. 希望日時 (月に1回まで、最大10回まで) 年間3回以上をお勧めします。

希望時間	午前の部 (10時~11時15分)				午後の部 (13時30分~14時45分)			
1	月 日 ()	4	月 日 ()	7	月 日 ()	10	月 日 ()	
2	月 日 ()	5	月 日 ()	8	月 日 ()			
3	月 日 ()	6	月 日 ()	9	月 日 ()			

2. 希望メニュー 3種類以上をお勧めします。

<上限: 10回> ①~⑥のメニューから希望の回数を御記入ください

	メニュー	上限回数	希望回数		メニュー	上限回数	希望回数
①	運動のインストラクターによる簡単体操	5回		④	カラオケ体操 (動画によるストレッチ、体操など)	3回	
②	リハビリ職によるカラダに関する講話と体操	2回		⑤	運動普及推進員によるウォーキング講座	1回	
③	スクエアステップエクササイズ	6回		⑥	体力測定・体組成測定	1回	

※日程やメニューについては申込み状況により、変更のご相談をさせていただく場合があります。

3. 必要事項

団体名							
会場名	(つくば市)						
代表者名	(つくば市)						
	電話番号 ()			携帯番号 ()			
連絡者名	※代表者と異なる場合に記入してください。						
	(つくば市)						
連絡者名	電話番号 ()			携帯番号 ()			
	予定人数 約 人 (男性 人、女性 人)						
年代	85歳以上	約 人	65歳~74歳	約 人			
	75歳~84歳	約 人	65歳未満	約 人			
会場	広さ(畳程度)		空調	エアコン・扇風機・ストーブ・なし			
			駐車場	あり(台)・なし			
	和室・フローリング・絨毯		椅子	あり・なし			
			室内シューズ	要・不要			

事務局記入欄

種別	健康体操教室 (65歳以上) ・ 健康体操教室 (65歳未満も含む) ・ 企業 ・ 企画 ・ その他							
	新・継	1	2	3	4	5	6	7
地区	筑波 ・ 大穂 ・ 豊里 ・ 桜 ・ 谷田部東 ・ 谷田部西 ・ 荳崎							
担当	大穂 ・ 桜 ・ 谷田部 ・ プラザ							
受付日					受付者			