



令和5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)

※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。

※悪天候の場合は、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、常時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12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 簡単体操	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	リハビリ職のこれだけはやって ほしいおすすめ体操	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12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