



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。

健康体操教室は、1団体5名以上の参加で月1回（年間10回）まで地域の集会所等に職員が伺い、様々なメニューの運動や講話を行う教室です。

※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右ページをご覧ください。➡

## 健康体操教室のご案内

**日時** 原則、(月)～(金)の午前10時～11時15分または午後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く場合があります。
- ・悪天候等の状況により、教室を中止させていただく場合があります。

**場所** 市内の地区集会所、交流センター等

- ・利用団体側で、会場及びスタッフ職員の駐車場の手配をお願いします。

**対象** つくば市に住民票がある参加者が、毎回5人以上参加できる団体

- ・対象年齢の制限はありませんが、未成年者のみの団体は申込みできません。

**内容** 1回につき基本75分（おおむね、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、自宅で体調確認と血圧測定をしたうえで参加してください。
- ・年間1団体最大10回まで(月に1回)、①～⑥のメニューを選ぶことができます。
- ・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 簡单体操	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** 裏面の依頼書をいきいきプラザにFAX（送信後、確認の電話をお願いします）、または郵送もしくは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。
- ④健康状態等についての記入は、教室開催中に体調不良や怪我等が発生した際に、安全に教室を運営するために必要となります。いただいた個人情報は、健康体操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）

当てはまる場合は、チェックボックスにチェックしてください。

➡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	<input type="checkbox"/> 午前の部（10時～11時15分）・ <input type="checkbox"/> 午後の部（1時30分～2時45分） いずれかにチェックしてください						
例	4月16日（木）	3	月 日（ ）	6	月 日（ ）	9	月 日（ ）
1	月 日（ ）	4	月 日（ ）	7	月 日（ ）	10	月 日（ ）
2	月 日（ ）	5	月 日（ ）	8	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)						
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・荃崎								
担当	大穂・桜・谷田部・プラザ								
受付日					受付者				