



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）まで無料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 (月)～(金)の基本 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っては、教室を中止にさせていただく場合があります。

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・自宅等

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 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

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	8	
地 区	筑波 ・ 大穂 ・ 豊里 ・ 桜 ・ 谷田部東 ・ 谷田部西 ・ 荻崎									
担 当	大穂 ・ 桜 ・ 谷田部 ・ プラザ									
受 付 日		受 付 者								