

和7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。

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

□ 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。

場が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**0**~**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)、0~6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。

0	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	6	運動普及推進員による ウォーキング講座	1回まで
8	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 茨城県つくば市大曽根 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					午前のき	部(10時	\$ ∼1′			□ 午後0 クしてくだ		(1時	30分~2	2時45分)	
例	4月1	6日(2	k)	3	月	□ ()	6	月	⊟ ()	9	月)
1	月	⊟ ()	4	月	⊟ ()	7	月	⊟ ()	10	月	⊟ ()
2	月	⊟ ()	5	月	⊟ ()	8	月	⊟ ()				

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 🛭		4	カラオケ体操 (動画によるストレッチ、体操など)	3 🗆					
2	リハビリ職によるカラダ に関する講話と体操	20		(5)	運動普及推進員による ウォーキング講座	1 🗆					
3	スクエアステップエクササイズ	6 🛭		6	体力測定・体組成測定	1 🗇					

[※]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		To the second	(つくば市	Ī)
代表者名			(つくば市	ī)
10衣有石	電話番号()	携帯番号()
	※代表者と異なる場合に	記入してくだ	さい。		
連絡者名			(つくば市	ī)
	電話番号(20	携帯番号()
予定人数	約 人 (男性	人、女	生 人)	
年 代	85歳以上	約 .	人	65歳~74歳	約 人
+ 10	75歳~84歳	約 .	人	65歳未満	約 人
	広さ(畳	纪冉)	空調	エアコン ・ 扇風機	・ストーブ・なし
会 場	広さ(畳程度)		駐車場	あり(台)・なし
云 场	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		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			
俚		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 ·	茎崎			
担	当	大 穂	· 桜 ·	谷田部・	プラザ				
受	付日		受	付 者					