



# 健康講座 in さくらパル



健康増進のための事業を実施いたします。

楽しく体を動かしましょう！お気軽にお申込みください。

講座名 ① **ロコモ体操** … 「運動機能低下で起こる障害の予防」

& 3/1 (木) 13:30~14:50 牧 尚美 先生

日時 ② **健康体操** … 「老化防止に取り組もう」

3/7 (水) 13:30~14:30 名和 雪枝 先生

③ **ツボ押し健康法とかんたんストレッチ体操** … 「ツボ押しを学ぼう」

3/8 (木) 13:30~14:50 青木 真由美 先生

④ **スポーツ吹矢** … 「吹き矢で肺活量アップ」

3/20 (火) 13:30~14:50 向井 由記子 先生

⑤ **ダーツ** … 「ダーツで心も体もすっきり」 山崎 雅俊 先生

3/27 (火) 13:30~14:50

場所 **戸田市新曽多世代交流館 (さくらパル) 1階 多目的室**

対象 60歳以上の要介護・要支援に認定されていない市民で、自分で通う

定員 ことができ、心疾患・血圧などによる運動制限がない人。 各20人

参加費 各1回500円 (受講料450円、保険料50円) 当日徴収

※保険加入後のキャンセルは、保険料のみ自己負担となります。

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲物

③ツボ押し~のみバスタオル

申込み スポーツセンター窓口、電話、FAX、メールのいずれかで

2月5日(月)~26日(月) 9:00~19:00 ※14日(水)休場日を除く  
申込順です

----- き り と り -----

★ 健康講座 申込用紙 ★

※申込講座番号に○をしてください。 ① ② ③ ④ ⑤講座名：

利用者カードをお持ちの方

フリガナ 氏名 \_\_\_\_\_ 利用者カード番号 ( \_\_\_\_\_ )

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

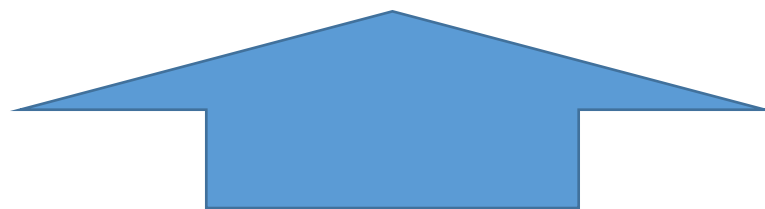
利用者カードをお持ちでない方

フリガナ 氏名 \_\_\_\_\_ 男 ・ 女 \_\_\_\_\_

生年月日 昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ 歳)

住所 〒 \_\_\_\_\_ 戸田市

電話番号 \_\_\_\_\_ 緊急連絡先 \_\_\_\_\_



F A X : 048-446-1369

戸田市スポーツセンター アウトリーチ事業  
健康講座 in さくらパル 申込書

フリガナ 氏 名	男 ・ 女 年齢 _____ 才
利用者カード	No.
住 所	〒
電話番号	
ご本人以外の 緊急連絡先	
E-mail	
参加にあたり、事前に伝えたいことがありましたらご記入ください	

※ここに記載された個人情報は、(公財)戸田市文化スポーツ財団個人情報保護規程に基づき適正に管理いたします。

- ◆対 象 戸田市内在住・在勤の60才以上
- ◆定 員 各20名 ※申込順
- ◆申込方法  
▽申込書にご記入のうえ  
①戸田市スポーツセンター受付に持参ください  
②FAX送信してください  
▽必要事項を入力のうえ  
③E-mail 送信してください  
✉sports@toda-spc.or.jp
- ◆申込締切 平成30年2月26日(月)
- ◆その他 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます

※この事業では、主催者が記録として写真や動画の撮影を行います。これらは後日、広報活動に使用します。  
また、メディア等の取材があった際には、画像掲載、映像放映される場合がありますので、予めご了承ください。

◆お申込み/お問合せ 戸田市スポーツセンター TEL 048-443-3523