



平成29年度 第②期 (9～12月)

会場：佐渡スポーツハウス

介護予防・はつらつ健康教室

科学的シェイプアップ教室



■教室生募集！

運動不足解消・メタボリック・プロポーション改善・肩こり・腰痛・膝痛などを改善しよう！
ウォーキングマシン、バイクマシンを使って有酸素運動をし、健康回復・維持・増進しよう！

	介護予防・はつらつ健康教室		科学的シェイプアップ教室	
対象	65歳以上の方		18歳以上の方	
定員	8名		8名	
時間	14:00～15:30(90分)		18:30～20:00(90分)	
受講料	無料(別途施設利用料として3ヶ月券1,500円が必要となります。)		7,000円(施設利用料含む)	
会場	佐渡スポーツハウス トレーニング室			
日程 毎週木曜 (全12回)	9月	10月	11月	12月
	14・21・28 ※14日は体力測定	5・12・19・26	2・9・16・30	7(・14) ※14日は予備日
申込方法	下記申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて佐渡スポーツハウス窓口に提出してください。			
申込開始	8/3(木)～定員になり次第締め切り			
持ち物	・室内シューズ ・運動できる服装 ・タオル ・水分 等			
お問合せ	佐渡市スポーツ協会(佐渡スポーツハウス) 55-2566			



平成29年度 第②期 (9～12月) 介護予防・はつらつ健康教室/科学的シェイプアップ教室 申込書

フリガナ		性別	生年月日	
氏名		男 ・ 女	昭和 平成	年 月 日(歳)
住所	〒	自宅TEL		
		携帯TEL		
ご希望の教室に○をつけてください	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防・はつらつ健康教室 科学的シェイプアップ教室 	入会の目的・目標		
入会前測定	身長： 体重： 体脂肪率：	cm kg %	バスト： 胸囲： ヒップ：	cm cm cm
			既往症：	