

＼ あなたとお仲間に、健康運動指導士を派遣します ／

# チャレンジ 運動講習会

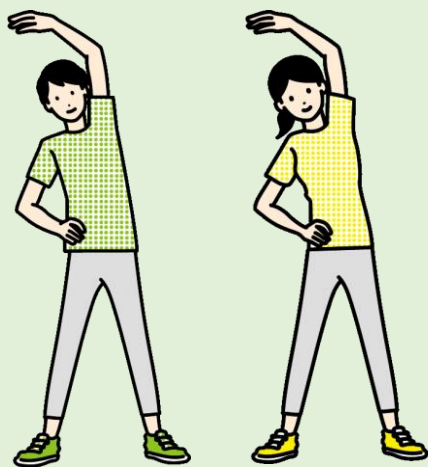
無料

効果的な運動の方法を知りたい！

こんな方にお勧めです！

ご近所の方とウォーキングを始めたいから、  
正しい歩き方を知りたい！

いつもの運動に、新しい動きを取り入れたい！



＼ 選べるメニュー －

- ◇肩こり・腰痛予防のためのストレッチ
- ◇手軽にできる筋力アップ体操
- ◇ウォーキング
- ◇ラジオ体操
- ◇ロコモティブシンドローム予防運動
- ◇からだのゆがみを整えるヨガ

## ◆ 対象

千葉市内に所在する、自治会やグループ(5人から30人程度)

※概ね18歳以上の方が対象です。

## ◆ 派遣日時

通年(土日祝日可。12月28日～1月4日を除く)

8時30分から21時00分までの30～90分間

※時間帯や所要時間は、上記範囲内でご希望に合わせて対応可能です。

## ◆ 申込方法

希望日の1か月前までに裏面の注意事項を確認、申込書に記入の上、下記宛に  
**FAX又はメール**にてお申込みください。 ○申込書はホームページからもダウンロードできます。

申込・問合せ:千葉市役所 健康推進課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1 本庁舎高層棟5階

☎ 043-245-5794 FAX 043-245-5659

✉ suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

# チャレンジ運動講習会申込書

\*実施希望日の1か月前までにお申し込み下さい。

申込日 年 月 日

|    |                                     |                                                                      |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    | <input checked="" type="checkbox"/> | 注意事項(確認をして、チェック☑をしてください。)                                            |
| 申込 | <input type="checkbox"/>            | 当講習会の利用は1団体あたり年1回となります。<br>※令和7年4月1日～令和8年3月31日の間で1回                  |
|    | <input type="checkbox"/>            | 実施会場(運動ができる場所)は申込者が用意してください。<br>※会場費が必要な場合には自己負担となります。               |
|    | <input type="checkbox"/>            | 原則として、屋内での実施です(事務室や会議室でも可)。                                          |
|    | <input type="checkbox"/>            | キャンセルは原則できません。やむを得ない場合には、予定日の7日前までにご連絡ください。                          |
| 当日 | <input type="checkbox"/>            | 当日、運動実施前にヘルスチェック(体調確認)を行います。<br>普段より血圧が高めの方や体調不良の方は、見学していただく場合があります。 |
|    | <input type="checkbox"/>            | 健康づくりのための運動についての講話を行った後に運動を行います。                                     |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 団体名                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |
| 普段の活動場所              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |
| ふりがな<br>申込者氏名        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |
| 連絡先                  | 電話<br>※日中連絡のとれる番号                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |          |
|                      | FAX                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
|                      | メール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
| 希望日時<br>※1回あたり30～90分 | 第1希望:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 年 月 日( ) | 時間 : ~ : |
|                      | 第2希望:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 年 月 日( ) | 時間 : ~ : |
|                      | 第3希望:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 年 月 日( ) | 時間 : ~ : |
| 参加予定者<br>※5～30人程度    | 約 人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 年齢層( )   |          |
|                      | 参加者の特徴等( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |          |
| 希望プログラム              | <input checked="" type="checkbox"/> 必須:1.ヘルスチェック 2.健康づくりのための運動についての講話<br><input type="checkbox"/> 肩こり・腰痛予防のためのストレッチ<br><input type="checkbox"/> 手軽にできる筋力アップ体操<br><input type="checkbox"/> ウォーキング<br><input type="checkbox"/> ラジオ体操<br><input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム※予防のための運動<br>※骨・関節・筋肉などの動きが衰えることで、生活の自立度が低下し、介護が必要となる<br>可能性が高くなる状態のこと。<br><input type="checkbox"/> からだのゆがみを整えるためのヨガ |          |          |
| 会場名称・所在地             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |
| 会場詳細                 | 床 : フローリング・じゅうたん・たたみ・その他( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |          |
|                      | 土足 : 可 ・ 不可 ※不可の場合、室内履き利用: 有 ・ 無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |          |
|                      | 広さ : 約( )㎡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |          |
|                      | 椅子 : 有 ・ 無 ※有の場合、折畳式 ・ その他( )<br>使用可能数 ( )脚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |          |