

# 体質改善運動教室



## 【参加対象】

南砺市在住の 40～74 歳で、体格指数(BMI)が 25～30 未満の方

## 【教室内容】

肥満解消を目的に、体質改善を目指した運動教室です。ゆっくり、じっくりカラダの中身を作り替えていきます。自身の体重をうまく利用して運動をしていきます。

【参加費】 無 料(※体質改善運動教室を過去に受講したことがある方が参加される場合、受講料 4,000 円(各期)で受講ができます。)

【持ち物】 内履きシューズ、汗拭きタオル、飲料(スポーツドリンク)

## 【実施日時】

	実施時間	実施日
第 1 期	10:00～10:50	5/29,6/5,12,19,26,7/3,10,24,31,8/7
第 2 期		9/4,11,25,10/2,16,23,30,11/6,13,20
第 3 期		12/4,11,18,25,1/15,22,29,2/5,19,26

※各期定員 8 名(定員になり次第、受付を終了させていただきます。)



## 【参加に対して】

受講期間中に形態測定を実施いたします。測定した内容は南砺市健康課に報告をする事に対して同意が必要となります。また各期とも 8 回以上参加していただける方に限ります。

## 体質改善運動教室 2023 参加申込書

氏名(ふりがな)		住所・連絡先	
(ふりがな)		住所 南砺市	
氏名		Tel	
生年月日		年齢	性別
年	月	日	生
		歳	男・女・その他
参加教室	開催第	期	<input type="checkbox"/> 参加条件・形態測定、報告に同意します