

# 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。

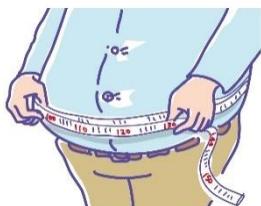
【参加費】 無 料(※参加対象に該当しない方も参加は可能ですが、受講料 3,000 円が必要となります。)

【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		5/13,20,27,6/3,10,17,24,7/1,8
第2期	10:00~10:50	9/2,9,30,10/7,21,28,11/11,18,25
第3期		12/9,16,23,1/6,20,27,2/3,10,17

※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。)



## 【参加に対してのお願い】

初回と最終回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した上でご参加をお願いいたします。

## 体質改善運動教室 2024 参加申込書

ご氏名(ふりがな)		ご住所・ご連絡先	
(ふりがな) 氏名		住所	市 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	

【申込先】 南砺市福野体育館 Tel 0763-22-1115 Fax 0763-22-1132