

# 運動 始めませんか？

そろそろ

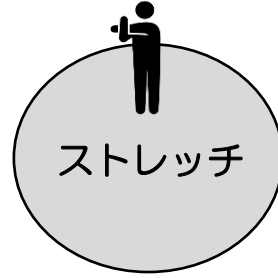


令和6年度 見附市健康運動教室参加者募集！

【対象】 30歳以上の市民、または市内に勤務している方で  
医者に運動を禁止されていない方

## 【教室内容】

個人の体力、身体状況に  
対応した運動です



【参加料】 (1)月額1,500円 (初回は3か月分4,500円の一括払い)  
(2)専用活動量計(タニタAM-151) 5,170円(初回のみ)

【教室期間・コース】 裏面をご覧ください

## 【申込み時に提出するもの】



### ①申込書兼問診票

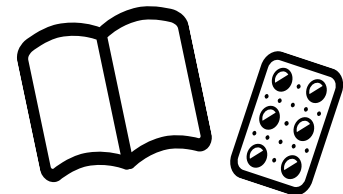
→申込み先会場にあります  
申込み時に健康状態や受診  
状況についてお聞きします



### ②下記いずれかの1年以内の結果

- ・健康診断
- ・人間ドッグ
- ・医療機関等の定期検査

→原本またはコピーをお持ちください  
結果のない方はメディカルチェックを受けて  
いただきます



### ③お薬手帳またはお薬の説明書

→定期的に服用している薬がある  
場合のみ提出してください

各回の申込み締切日までに、下記会場へお申込みください

## 【申込み・問合せ】

ネーブルいきいき健康づくりセンター  
武道館いきいき健康づくりセンター  
健康福祉課 健幸づくり係

☎62-7804  
☎62-9005  
☎61-1370

# 令和6年度 運動教室募集コース

(都合により変更する場合があります)

会場	開始日	教室曜日(回数)	開始時間	教室期間	締切日
ネーブル いきいき 健康づくり センター	5月10日(金)	火・金曜 (週2回)	10:00～ 14:00～	6か月	4月20日(土)
	7月2日(火)				6月20日(木)
	9月3日(火)				8月20日(火)
	11月5日(火)				10月20日(日)
	1月7日(火)				12月20日(金)
	3月4日(火)				2月20日(木)
	7月1日(月)	月・木曜 (週2回)	10:00～	6か月	6月20日(木)
	1月9日(木)				12月20日(金)
	5月9日(木)	月・木曜 (週2回)	14:00～	6か月	4月20日(土)
	9月2日(月)				8月20日(火)
	5月9日(木)/10日(金)/11日(土)	月・木曜 火・金曜 水・土曜 (週2回)	19:00～	3か月	4月20日(土)
	8月5日(月)/6日(火)/7日(水)				7月20日(土)
	11月4日(月)/5日(火)/6日(水)				10月20日(日)
	2月3日(月)/4日(火)/5日(水)				1月20日(月)
武道館 いきいき 健康づくり センター	4月4日(木)	月・木曜(週2回)	14:00～	6か月	3月20日(水)
	5月9日(木)		10:00～		4月20日(土)
	6月7日(金)	火・金曜(週2回)	14:00～		5月20日(月)
	7月5日(金)				6月20日(木)
	8月6日(火)	火・金曜(週2回)	10:00～		7月20日(土)
	9月6日(金)				8月20日(火)
	10月7日(月)	月・木曜(週2回)	10:00～		9月20日(金)
	11月7日(木)				10月20日(日)
	12月5日(木)	月・木曜(週2回)	14:00～		11月20日(水)
	1月6日(月)				12月20日(金)
	2月7日(金)	火・金曜(週2回)	14:00～		1月20日(月)
	3月7日(金)				2月20日(木)
	4月5日(金)	火・金曜(週2回)	19:00～	3か月	3月20日(水)
	6月6日(木)	月・木曜(週2回)			5月20日(月)
	7月5日(金)	火・金曜(週2回)			6月20日(木)
	9月5日(木)	月・木曜(週2回)			8月20日(火)
	10月8日(火)	火・金曜(週2回)			9月20日(金)
	12月5日(木)	月・木曜(週2回)			11月20日(水)
1月7日(火)	火・金曜(週2回)	12月20日(金)			
3月6日(木)	月・木曜(週2回)	2月20日(木)			
今町ふれあい プラザ	4月1日(月)/2日(火)	月曜/火曜(週1回)	10:00～	6か月	3月20日(水)
	6月5日(水)	水曜(週1回)	10:00～		5月20日(月)
	10月7日(月)/8日(火)	月曜/火曜(週1回)	13:30～		9月20日(金)
	12月4日(水)	水曜(週1回)	13:30～		11月20日(水)