

令和元年度 西原町減量トレーニング教室申込書

西原町民体育館のトレーニングルームにある機器の使用方法を学び、各々にあった減量を目的としたトレーニングメニューを実践します。初心者、運動の苦手な方、大歓迎です！



- ◆ 期日・時間 6回実施 19:30 ~ 21:30
第1回 10月5日(土) 第2回 10月19日(土)
第3回 11月2日(土) 第4回 11月16日(土)
第5回 11月30日(土) 第6回 12月14日(土)
- ◆ 講師 上原 拓也 氏 (西原町スポーツ推進委員・介護予防運動指導士)
- ◆ 場所 西原町民体育館トレーニングルーム
- ◆ 対象者 西原町在住の成人者 定員20名
- ◆ 参加料 無料
- ◆ 申し込み・お問い合わせ

下記申込書に必要事項を記入し、西原町民体育館事務室へ直接持参するか、FAXでお申込みください。(FAXの場合は、確認のお電話をお願いします。)

定員に達し次第締め切ります。

○受付期間：令和元年9月2日(月)～9月30日(月)

○受付時間：午前9時～17時(12時～13時及び祝日は除く)

【西原町民体育館事務所 西原町字翁長 956 番地】

TEL 098-945-8095 FAX 098-945-8096

- ◆ 参加者は、安静時脈拍(起床直後の1分間の脈拍)を1週間測定し記録してください。トレーニング負荷の参考にします。測定はできる範囲で結構です。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計	平均

★裏面の注意事項もご確認ください。



(切り取り)

令和元年度 西原町減量トレーニング教室申込書

申込日 令和元年 月 日

氏名	(ふりがな)	性別	年齢
		男・女	歳
住所	西原町字		
連絡先	TEL		
既往症または現在治療中の病気	なし・あり(病名)		

※既往歴や現在治療中の病気については、指導の際の参考にします。

◆ 注意事項

- ・運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、着替えを準備してください。
- ・申し込みにより保有した個人情報については、本事業以外には利用いたしません。また、事業の様子（画像等）を、町の広報誌やホームページ等に掲載する場合がございますのでご了承ください。
- ・気象状況などにより、やむを得ず日程を変更する場合がございます。
- ・現在通院中又は自病のある方は、かかり付けの医師に相談のうえお申込みください。