

# [ストレッチ教室]

(2019年度)



ストレッチは運動の基本です。

ストレッチ+簡単な筋トレで体をほぐして  
怪我をしにくいbodyを作しましょう。

40分間の短い教室です。仕事帰りに一日の疲れをほぐし  
にふらっと立ち寄ってみてください。

年齢性別様々。  
お気軽にご参加ください。



日時：金曜日 18:10~18:50 (40分)

場所：光市総合体育館 サブアリーナ

募集人員：30名 ※室内シューズ必要なし!!マットの貸出しあります

参加費：700円/月4回

(別途年度初回のみ光市スポーツ安全会加入金100円徴収)

準備品：動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲料水

申込先：光市総合体育館

0833-72-9100



# 光市総合体育館[ストレッチ教室] 2019年度

## 参加者募集

『ストレッチ』は運動の基本デス！  
まずは、『ストレッチ』で体をほぐ  
して**怪我をしにくいBody**を  
目指しましょう



☆対象 18歳以上の健康な男女

☆日時 **金曜日 … 18:10~18:50 (40分)**

※日程については裏面に記載

☆会場 光市総合体育館 サブアリーナ

☆定員 約30名 (先着順)

☆教室内容 ストレッチ・簡単な筋力トレーニング など

☆持参品 運動できる服装・タオル

☆参加費 (年度初回のみ光市スポーツ安全会加入金100円を徴収)

700円/期/4回

※4回以外の場合は下記の通り

400円/期/2回

500円/期/3回

☆申込先 光市総合体育館 TEL0833-72-9100

※教室中の安全には配慮しますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに光市スポーツ安全会（見舞金支給）の範囲内で対応致しますが、その後の処置については、自己の責任において対処して下さい。

※教室には幅広い年齢層の方が参加されます。教室中は、自己の体調に合わせて、無理のないようにして下さい。



# 光市総合体育館「ストレッチ教室」申込書

(2019 年度)

氏名	フリガナ	生年月日	年 月 日 ( 才 )
住所	〒		
TEL	●自宅 ●携帯電話 ※携帯電話をお持ちの方は、必ず両方記入して下さい。		
運動 経験	今までの運動の経験を教えてください。 ◎種目『 _____ 』		
	ここ3年以内の運動経験を教えてください。 ◎種目『 _____ 』		

※教室中の安全には配慮しますが、万一の事故の場合は光市スポーツ安全会（見舞金支給）の範囲内で対応致します。その後の処置については、自己の責任において対処して下さい。

※教室中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

## アンケート

Q 1 教室に期待することは何ですか？

{ \_\_\_\_\_ }

Q 2 【H30年度参加された方】内容についての希望を教えてください。

- ① レベルUPしたい    ② レベルKEEPしたい  
 ③ その他 (③ と答えた方は下に理由を記入してください)

{ \_\_\_\_\_ }

Q 3 【H30年度参加された方】教室に参加しての感想は？

{ \_\_\_\_\_ }

Q 4 その他、何かありましたらお書き下さい。

{ \_\_\_\_\_ }

## 問 診 表

- (1) 心臓が悪いといわれたり、心電図に異常があると  
言われたことがありますか？ はい いいえ
- (2) 高血圧症と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (3) 糖尿病と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (4) コレステロールまたは中性脂肪が高いと言われた  
ことがありますか？ はい いいえ
- (5) 痛風または尿酸値が高いと言われたことがありま  
すか？ はい いいえ
- (6) 運動中にひどい息切れが出たことがありますか？ はい いいえ
- (7) めまいが起こり、気を失ったことがありますか？ はい いいえ
- (8) タバコを吸いますか？ はい いいえ
- (9) アルコールを飲みますか？ はい いいえ
- (10) これまでに、スポーツに伴うケガ、故障の経験は  
ありますか？ はい いいえ
- (11) 血縁者に、心臓の病気をした方がいますか？ はい いいえ
- (12) 血縁者に、高血圧の方がいますか？ はい いいえ
- (13) 血縁者に、糖尿病の方がいますか？ はい いいえ
- (14) 現在、病院で治療を受けていますか？ はい いいえ
- (15) どのような薬を処方されていますか？ ( )
- (16) これまでのスポーツ経験は？  
(種目： ( )才～( )才・種目： ( )才～( )才)
- (17) 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか？  
( ( )才～( )才・ ( )才～( )才)
- (18) その他、気になる事があればご記入ください  
( )

ストレッチ教室 日程表

●・・・教室実施日 会・・・会議室で行う ◎・・・おまけ

2019/4月教室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 ●	6	7
8	9	10	11	12 ●会	13	14
15	16	17	18	19 ●	20	21
22	23	24	25 休館日	26 ●	27	28
29 昭和の日	30					

2019/5月教室

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こともの日
6 振替休日	7	8	9	10 ●	11	12
13	14	15	16	17 ●	18	19
20	21	22	23 休館日	24 ●会	25	26
27	28	29	30	31 ●		

2019/6月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 ●	8	9
10	11	12	13	14 ●	15	16
17	18	19	20	21 ●	22	23
24	25	26	27 休館日	28 ●	29	30

2019/7月教室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 ●会	6	7
8	9	10	11	12 ●会	13	14
15 海の日	16	17	18	19 ●会	20	21
22	23	24	25 休館日	26 ●会	27	28
29	30	31				

2019/8月教室

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 ●	3	4
5	6	7	8	9 ●	10	11 山の日
12 振替休日	13	14	15	16 ●	17	18
19	20	21	22 休館日	23 —	24	25
26	27	28	29	30 ●会	31	

2019/9月教室

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 ●会	7	8
9	10	11	12	13 ●会	14	15
16 敬老の日	17	18	19	20 ●会	21	22
23 秋分の日	24	25	26 休館日	27 ●会	28	29
30						

2019/10月教室

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 ●	5	6
7	8	9	10	11 ●	12	13
14 体育の日	15	16	17	18 ●	19	20
21	22	23	24 休館日	25 ●	26	27
28	29	30	31			

2019/11月教室

月	火	水	木	金	土	日
				1 ●	2	3 文化の日
4 振替休日	5	6	7	8 ●	9	10
11	12	13	14	15 —	16	17
18	19	20	21	22 ●会	23 勤労感謝の日	24
25	26	27	28 休館日	29 ●	30	

2019/12月教室

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 ●	7	8
9	10	11	12	13 ●会	14	15
16	17	18	19	20 ●	21	22
23	24	25	26 休館日	27 ●	28 休館日	29 休館日
30 休館日	31 休館日					

2020/1月教室

月	火	水	木	金	土	日
		1 元旦	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5
6	7	8	9	10 ●	11	12
13 成人の日	14	15	16	17 ●	18	19
20	21	22	23 休館日	24 ●	25	26
27	28	29	30	31 ●		

2020/2月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 ●	8	9
10	11 建国記念日	12	13	14 ●	15	16
17	18	19	20	21 ●	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25	26	27 休館日	28 ●	29	

2020/3月教室

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 ●	7	8
9	10	11	12	13 ●	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26 休館日	27 ●	28	29
30	31					