

# 1ヵ月無料体験実施中

まずはお試し下さ



## 運動教室 無料体験教室の参加者を募集します!

運動教室開催日時 ○：開催日

| 曜日/時間       | 火 | 水 | 木 |
|-------------|---|---|---|
| 10:00~11:30 | ○ |   |   |
| 13:30~15:00 | ○ | ○ | ○ |
| 15:30~17:00 | ○ |   | ○ |
| 17:45~19:15 | ○ |   | ○ |
| 19:30~21:00 | ○ |   | ○ |


・運動しやすい服装で会場(裏面参照)へお越しください。

・運動教室開始 10 分前までに、おいでいただき、測定室にて血圧、体重を測定します。

持ち物

タオル、水分補給用の飲み物、運動靴

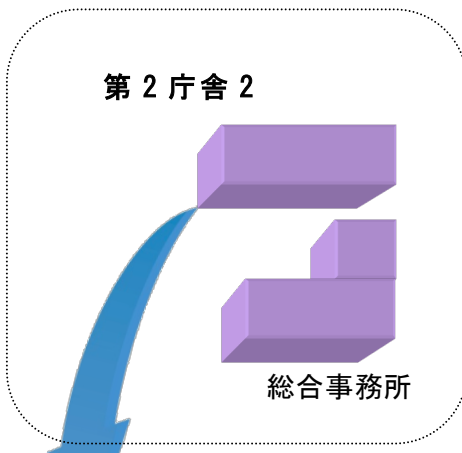


| 無料体験期間中の主な内容   |   |   |
|--|---|---|
| 準備   | 教室開始前までにお越しいただき、血圧、体重、体脂肪を測定（記録用紙にご記入ください）。<br>体調の確認。<br>参加申込書の記入（初回時のみ）。 | 教室の流れについて説明。<br>記録用紙、参加申込書等の配布。<br>血圧・体重測定の記入方法について説明                                 |
| 運動開始<br>準備運動   | 運動による障害や外傷を未然に防ぎ、運動能力が円滑に発揮できる状態をつくります。                                   | 参加者のご紹介（初回のみ）。<br>関節の痛みや体力に不安がある方等は別室でおこないます。   |
| トレーニング   | 運動指導士が運動機器の取り扱い、重りの設定などをご説明します。<br>有酸素運動・・・10分程度<br>筋力トレーニング・・・3種類程度      | トレーニング室の流れ、運動機器の取り扱い等を説明（運動指導士）。  |
| 整理体操   | 疲労を早期に解消し、からだの状態を徐々に安静時の状態に戻していくためにおこないます。                                |  |
| <p>ここまでが約 60 分の運動内容となり、各回の無料体験教室は「しじじい」になります。ただ、既往歴や関節の痛み、体調不調等がなく、そのまま運動を続けることをご希望の場合は、終了時間までの延長が可能となります。ご希望の場合は職員へご相談ください。</p> |   |   |
| 最終日（各月の最終参加日）  | 運動教室への継続参加の有無を職員へお伝えください。<br>なお、継続してご参加いただける場合は、毎月の月謝（5,000 円/月）が必要となります。 | 個別ファイル、月謝袋作成。<br>翌月より継続して参加していただける場合は、参加申込書の署名欄へのご記入。                                 |

※1 ヶ月の無料体験教室は初回の参加月に適用されます。参加日から 1 ヶ月間ということではありませんので、ご注意ください。

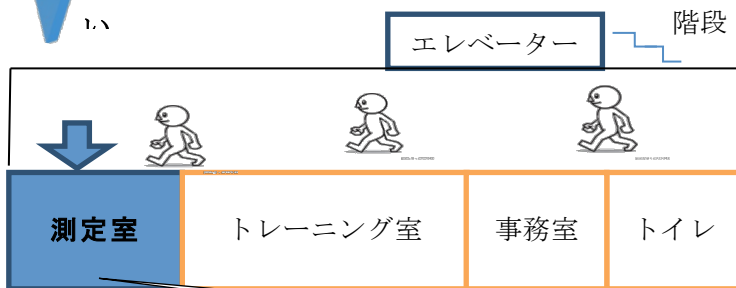
※無料体験は事前予約が必要です

●会場のご案内

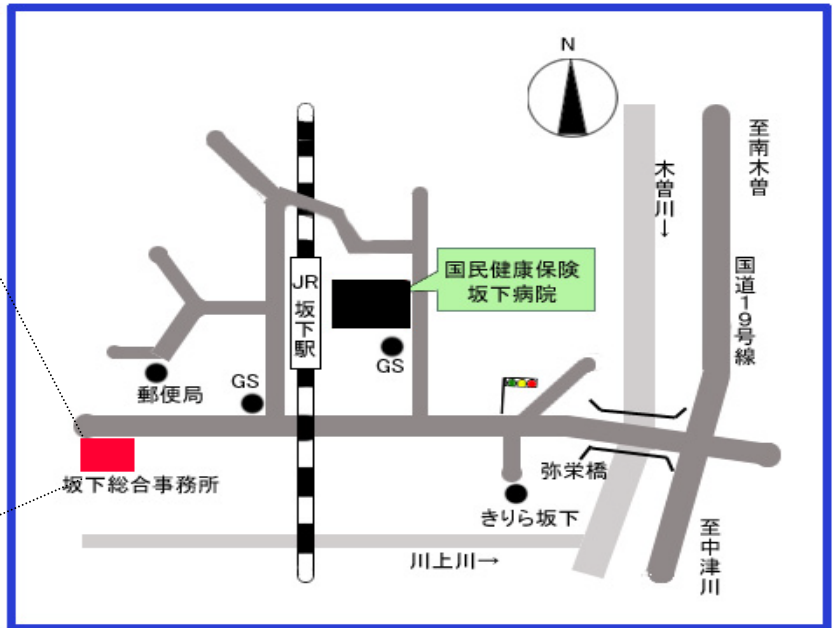


2階測定室へお越しください

い



運動靴に履き替え入室して下さい



《注意》

1. 原則として、当運動教室は健康な中高齢者の方や嚴重な医療的管理が必要とされない疾患をお持ちの方を対象としています。心臓病（狭心症・心筋梗塞等）、脳卒中などの病気がある方、運動実施に関して主治医からの制限がある方などは、「主治医からの意見」を求めることがあります。また、場合によっては参加をお断りする場合があります。
2. 教室当日は、体調を考慮し、自己責任において参加してください。なお、スタッフが健康状態を考慮し、「運動中止」、「制限して実施」などの判断をした場合は、その助言を優先させていただきます。
3. 「けが」などが発生した際の対応・処置は限られたものになります。当運動教室では、運動に関し必要最低限の傷害保険に加入しておりますが、参加される方は自己の責任において健康管理をおこない、身体の変調に気付いたら速やかに運動を中止して下さい。運動中の事故については、当運動教室は一切の責任を負いません。
4. 参加期間中に疾病等が発症し、医師の助言（運動制限など）がある場合などは、速やかにスタッフにその旨ご連絡をください。
5. 天災地変や感染症の発生等により休講になる場合があります。

■無料体験期間終了後、継続して参加される場合は「参加申込書」をご提出ください。

お問い合わせ（無料体験予約）

- ・国保坂下病院 地域医療科 TEL 0573-75-3118（内線 168）
- ・坂下総合事務所 第2庁舎 TEL 0573-75-5676（運動教室事務室）