**令和６年度健康・体力づくり推進事業『宮古島市民健康作り大作戦２０２４』**

**申込書**

申込方法：お電話にて仮予約を受付けております。仮予約のお申込みから１週間以内にＦＡＸ（0980-75-3586）または宮古島市総合体育館窓口でお申込みください。

受講資格：①宮古島市内在中・在勤又は在学の方

②基本として介助なしで運動ができ、医師から運動の制限を受けていない方

**【注意事項】**

（１）発熱・体調不良がある場合は、参加を見送るようにお願いします。

（２）教室開講中のケガに関して主催者は一切の責任を負いかねますので、万が一に備えての保険は各自でご加入ください。

（３）教室の様子を撮影することがありますが、肖像権は主催者に帰属し、広報活動に使用する場合があります。

（４）教室終了後、今後の参考にさせていただきますので、アンケートのご協力をお願い致します。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | 性別 | 男・女 | | 生年  月日 | | 昭和・平成 | | | | | |  | 歳 |
| 氏名 |  |  | 年 |  | 月 |  | 日 |
| 住所 | 〒 | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 電話  番号 |  | | | 緊急  連絡先 | |  | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | コース名 | 希望コース  （○を付けて下さい） |
| 1 | トレーニングルーム講習会Ａ（土曜　6/22、6/29） |  |
| 2 | トレーニングルーム講習会Ｂ（木曜　6/27、7/4） |  |
| 3 | ダイエット＆エクササイズ教室Ａ１（水曜　7/3-8/7）全６回 |  |
| 4 | ダイエット＆エクササイズ教室Ａ２（水曜　8/21-9/25）全６回 |  |
| 5 | ダイエット＆エクササイズ教室Ｂ１（土曜　7/6-8/10）全６回 |  |
| 6 | ダイエット＆エクササイズ教室Ｂ２（土曜　8/24-9/28）全６回 |  |
| 7 | 夏休み児童運動教室  前半の部（7/25、7/29、8/1、8/5、8/8、8/15、8/19、8/22） |  |
| 8 | 夏休み児童運動教室  後半の部（7/25、7/29、8/1、8/5、8/8、8/15、8/19、8/22） |  |
| 9 | ダイエット＆エクササイズ　フォローアップ教室Ａ  （火曜又は水曜　10月～）月１回全６回  ※「ダイエット＆エクササイズ教室」各コース受講者のみ |  |
| 10 | ダイエット＆エクササイズ　フォローアップ教室Ｂ  （土曜　10月～）月１回全６回  ※「ダイエット＆エクササイズ教室」各コース受講者のみ |  |

QR コード

自動的に生成された説明テキスト

自動的に生成された説明