**平成３０年度西原町減量トレーニング教室申込用紙**

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　11月10日（土）　第2回　11月24日（土）

第3回　12月　8日（土）　第4回　12月22日（土）

　　　　　　　　　第5回　 １月１２日（土）　第6回 　1月２６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１５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：平成30年10月22日（月）～11月7日（水）

○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】

　　　　ＴＥＬ098-945-8095　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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 052_目がキラキラ.jpg |

★裏面の注意事項もご確認下さい。

（切り取り）

**平成３０年度減量トレーニング教室申込書**申込日　平成30年　　　月　　日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏　　名 | （ふりがな） | 性別 | 年齢 |
|  | 男・女 | 　　　　　　歳 |
| 住　　所 |  |
| 連 絡 先 | ＴＥＬ | e-mail |
| 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、または自病のある方は、かかり付けの医師に相談のうえお申し込みください。