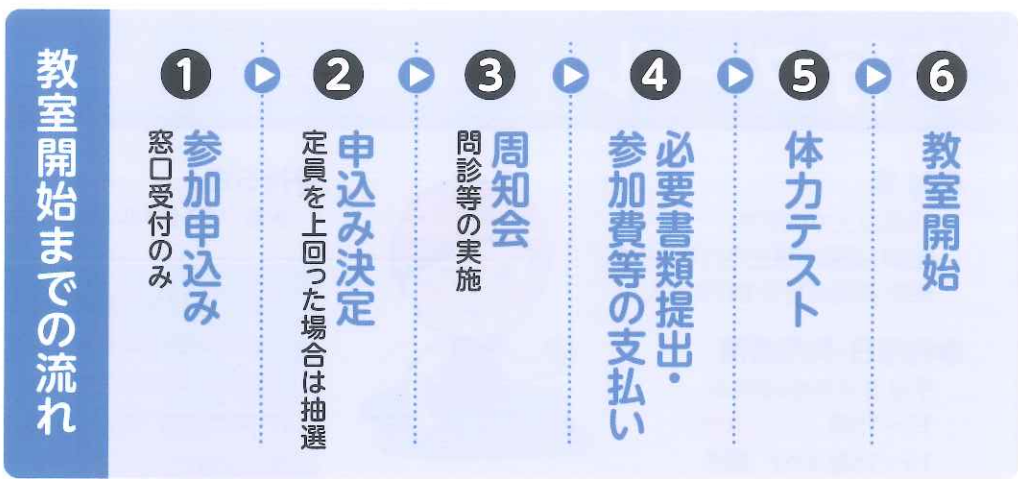


2025年度 募集内容

ひまわり	飯山	綾歌
7月・1月 募集	8月・2月 募集	9月・3月 募集



希望の場所を選んで申込みをしてください。
場所により受付期間が違いますので、ご注意ください。
申込みは窓口のみで行い、電話による受付はありません。
先着順ではありませんので、受付期間・時間内にお越しください。
定員を上回った場合は、抽選になります。

		ひまわり 7月・1月募集		飯山 8月・2月募集		綾歌 9月・3月募集							
実 施 場 所		ひまわりセンター		飯山総合保健福祉センター		綾歌保健福祉センター							
対 象		おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人		40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人		おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人							
		丸亀市の健康づくり事業(例えば、家族・知人に健康情報を伝えるなど)に積極的に取り組んでいただける人											
定 員		各30名		各20名		各20名							
実 施 時 間		月～金曜日の9～17時(ただし、祝日・年末年始は休み)		月～金曜日の9～12時、13～17時(ただし、祝日・年末年始は休み)		月～金曜日の9～12時、13～17時(ただし、祝日・年末年始は休み)							
		9月開始(30期生)		3月開始(31期生)		10月開始(27期生)		4月開始(28期生)		11月開始(29期生)		5月開始(30期生)	
受付	期 間	R7年7月1日(火)～7月9日(水)		R8年1月5日(月)～1月14日(水)		R7年8月1日(金)～8月12日(火)		R8年2月2日(月)～2月10日(火)		R7年9月1日(月)～9月9日(火)		R8年3月2日(月)～3月10日(火)	
	時 間	平日 9～12時、13～17時				平日 9～12時、13～17時				平日 9～12時、13～17時			
	場 所	ひまわりセンター筋トレ 窓口				飯山総合保健福祉センター筋トレ 窓口				綾歌保健福祉センター筋トレ 窓口			
抽 選 日		R7年7月10日(木)		R8年1月15日(木)		R7年8月13日(水)		R8年2月12日(木)		R7年9月10日(水)		R8年3月11日(水)	
教室開始日		R7年9月1日(月)～		R8年3月2日(月)～		R7年10月1日(水)～		R8年4月1日(水)～		R7年11月4日(火)～		R8年5月1日(金)～	
参 加 費		開始時 必要金額 活動量計代……5,907円 テキスト代……470円 会費1か月分……1,309円 + 診断書代(必要な人のみ)		開始時 必要金額 活動量計代……5,907円 テキスト代……470円 会費3か月分……3,927円 + 診断書代(必要な人のみ)		開始時 必要金額 活動量計代……5,907円 テキスト代……470円 会費2か月分……2,618円 + 診断書代(必要な人のみ)							
		● 活動量計代…5,907円 ● テキスト代……470円 ● 月 会 費…1,309円 ● 診 断 書 代…実 費 特殊な活動量計を教室で使用するため参加者全員購入が必要。 教室で実施する内容が掲載されているテキスト。 初回のみ会場により金額が変更。その後は退会の申し出がない限り、3か月分(3,927円)ずつ前納。 申込み決定後、周知会にて実施する問診の結果、運動可否判定が必要とされた人と70歳以上の人は診断書が必要。 診断書作成にかかる費用等は、全額自己負担。											
内 容		● ストレッチング、エアロバイクを使った有酸素運動、筋力トレーニング(教室にて実施) 定期的に体力テストを実施し、その結果に基づき、1人1人の体力にあった個別プログラムを提供 ● 活動量計を使つてのウォーキング(家庭にて実施) ● 健康チェック・栄養士による食事チェック						活動量計  この活動量計は、歩数計測だけでなく、毎日の消費カロリーなども計測されます。またこの機器と教室にある体組成計を接続し、測定することで体重・体脂肪・筋肉量などのデータをパソコン・スマホに送ることができます。 					
申 込 み 先		各筋トレ教室窓口		電話での申込み受付はいたしておりません。窓口での受付のみになります。		申込みに関する問い合わせ先		丸亀市福祉事業団 TEL.(0877)58-2061					

活動量計



この活動量計は、歩数計測だけでなく、毎日の消費カロリーなども計測されます。またこの機器と教室にある体組成計を接続し、測定することで体重・体脂肪・筋肉量などのデータをパソコン・スマホに送ることができます。

