

# 健康づくりの体操

【令和6年7～9月分】



出張型!

皆さんのもとへ伺います!

# やさしい フィットネス

★ご用意していただいた会場に指導員が出張し、体操教室を行います。

新規グループ募集中!

★ 各グループの要望に応じた内容を実施 ★

- ・運動したいけど、何をしたらいいかわからない
- ・姿勢を良くしたい
- ・筋力・体力をつけたい 等...

ストレッチ

リズム体操

筋力  
トレーニング

運動が苦手な私でも、  
丁寧な指導で  
楽しく参加できた!

地元のサークル活動に  
来てくれるので、  
参加しやすい!

身体の使い方がわかり、  
日々の生活が快適になった!

家でもできる運動を  
教えてくれたので、  
毎日取り組んでいます!

参加者の声

【申し込み・問い合わせ先】

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1  
八王子市教育委員会スポーツ振興課

TEL 042-620-7457 FAX 042-626-8554

★申し込み方法等の詳細は裏面以降をご確認ください

## やさしいフィットネスの募集要項（令和6年 7～9月）

### 対 象

- 次の条件をすべて満たすグループ ※法人は対象外
- ① メンバー全員が市内在住・在勤で18歳以上、介助なしで運動できること
  - ② 毎回5名以上が必ず参加できること

### 募 集 数

最大10グループ  
お申し込み多数の場合は抽選となりますが、初めてお申込みいただくグループは優先します。

### 費 用

1名につき1回300円

- ※ 当日に参加人数分をお支払いいただきますので、お釣りのないようにご用意ください。



### 内 容

健康づくりの体操  
(ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操など)

### 曜 日

※必ず第3希望までお選びください。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間	14:30～16:00までの間の1時間				

### 手 続 き

① 申込用紙を郵送、  
FAXまたは直接  
スポーツ振興課へ提出

② 結果報告  
※ 5月下旬に郵送  
でお知らせ

③ 会場・駐車場  
確保

※キャンセルされる場合は、必ず連絡してください

④ 指導員が当日会場へ

### ★ グループのみなさまにさせていただくこと ★

- 会場の確保（当日の参加人数に見合った広さをお願いします）
- 駐車場の確保（指導員は公用自動車1台でお伺いします）

### 申 込 期 限

令和6年 5月 1日（水）～ 5月 14日（火）まで【必着】

### 備 考

- 事業実施中の写真・記事などの掲載権は主催者に属します。
- 新規グループ・総合型地域スポーツクラブ（2枠まで）からの申し込みは優先となります。
- 応募状況によりご希望の曜日・時間・1グループごとの回数が異なる場合があります。

# 令和6年 7～9月分 やさしいフィットネス 申込書

※グループ及び責任者についてご記入ください。

グループ名			合計人数	名
責 任 者	フリガナ		年齢	歳
	氏名			
	住所	〒 八王子市		
	電話	— —	携帯電話	— —

※責任者以外の方の中で、連絡の取れる方を2名ご記入ください。

①	フリガナ		年齢	歳
	氏名			
	住所	〒 八王子市		
	電話	— —	携帯電話	— —
②	フリガナ		年齢	歳
	氏名			
	住所	〒 八王子市		
	電話	— —	携帯電話	— —

※構成メンバーの氏名・年齢をご記入ください。記入しきれない場合は名簿等を添付してください。

氏名		年齢	氏名		年齢	氏名		年齢
③			④			⑤		
⑥			⑦			⑧		

※教室内容（状況に応じた内容で実施します）

<b>内 容</b>	<b>健康づくりの体操（ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操 など）</b>
------------	--

※希望の曜日・時間（必ず第3希望まで異なる曜日をご記入ください）

第1希望	曜日
第2希望	曜日
第3希望	曜日

<b>実施時間</b>
～

※14:30～16:00 までの間の1時間

※利用する会場の詳細をご記入ください。

会場名			
会場所在地			
電話番号	— —	会場休館日	

※裏面へのご記入も忘れずをお願いします。

※ 会場周辺の詳細図をご記入ください。

※ ご質問などございましたらご記入ください。

【 ご提出先 】

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1 八王子市役所7階  
八王子市教育委員会 生涯学習スポーツ部 スポーツ振興課  
電話 042-620-7457 FAX 042-626-8554

あなたのみちを、  
あるけるまち。  
**八王子**