



# やさしい！ フィットネス 健康体操 【令和3年1~3月分】

## 新規団体募集中！

★この体操教室は『**団体向け(毎回5名以上が参加できる団体)**』になります。

※ 会場に応じて人数を設定しますのでご相談ください。

★お申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団体を最優先いたします！！**

★ご用意していただいた会場に**指導員 2 名が出張し**、体操教室を行います。

★比較的動きの緩やかな**健康体操**を実施します。

★**参加費は 1 グループ 1200 円(3 か月・計 6 回)**かかります。

★**2 週間に 1~2 回**のペースで、いつもの仲間と楽しく体操をしましょう！

★**申し込み方法等の詳細は裏面以降**をご覧ください。

【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

# やさしいフィットネス(団体向け)令和3年1月～3月の募集要項

## 対 象

- 次の条件をすべて満たすグループ ※法人は対象となりません。
- 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。
  - ② 毎回5名以上が参加できる。(会場に応じて人数を設定します)

## 募 集 数

5グループ(申し込み多数の場合は抽選となります。11月下旬ごろに結果を郵送します)

## 費 用

- 1グループ **1,200円** (3か月間・計6回) ※傷害保険実費代として  
※参加費(1,200円)は納付書をお送りしますので、期日までにお支払をお願いいたします。  
※会場費はグループまたは個人でご負担ください。

## コ ー ス

健康体操(軽い体操)

ストレッチや筋力トレーニングなど比較的緩やかな体操を行います。



## 開 催 日

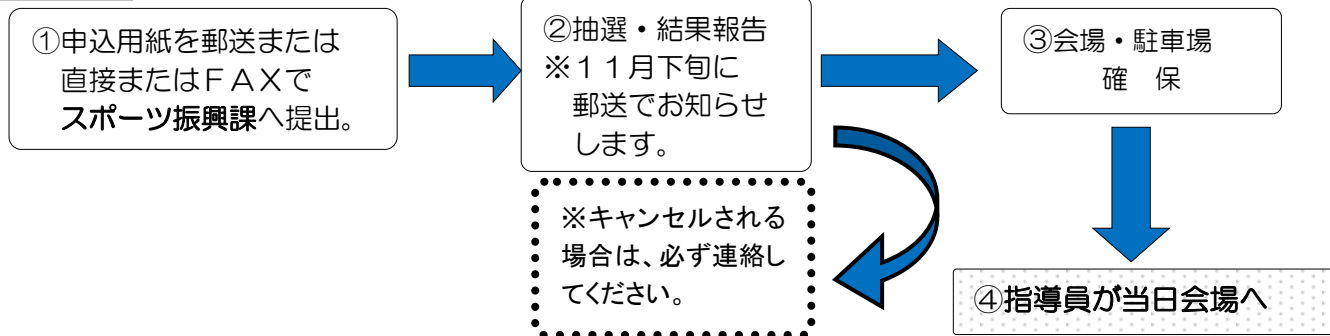
令和3年1月～3月のうち、6回 (毎回決まった曜日に開催します)

## 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	① 午後2時30分から3時30分 または ② 午後3時から4時				

## 手 続 き



### ★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でお願いします。)
- 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2年11月13日(金)まで【必着】

## 注意事項

- 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。
- 天候や人数不足等により教室を中止する場合は、必ずご連絡をお願いします。場合によっては、FAX等書面でご連絡いただく場合がございますが、ご了承ください。

お申込みいただくみなさまへ

スポーツを行う機会をより多くの市民の皆様へ拡充するため、新規団体を最優先いたします。そのうえで、八王子市スポーツ推進計画に基づき、総合型地域スポーツクラブを支援・育成するために、総合型地域スポーツクラブ(2枠まで)からの申し込みについては一般のお申込みよりも優先させていただきます。

# やさしいフィットネス(団体向け)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。(任意書式可)

	氏名	年齢	氏名	年齢	氏名	年齢
①			②		③	
④			⑤		⑥	
⑦			⑧		⑨	
⑩			⑪		⑫	

※教室内容(状況に応じた内容で実施いたします)

内 容	健康体操(ストレッチ 筋力トレーニング 有酸素運動 等)
-----	------------------------------

※希望の曜日と時間帯(①午後2時30分から3時30分または②午後3時から4時)を必ず第3希望まで御記入下さい。

第 1 希望	曜日 (時間帯) ① (午後2時30分～3時30分)・ ② (午後3時～4時)
第 2 希望	曜日 (時間帯) ① (午後2時30分～3時30分)・ ② (午後3時～4時)
第 3 希望	曜日 (時間帯) ① (午後2時30分～3時30分)・ ② (午後3時～4時)

※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いたします。

※ 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 620-7457 FAX 626-8554

あなたのみちを、  
あるけるまち。  
**八王子**