

2021年浦賀地区会員制運動教室 YUME 会員募集

年会費

3,000 円/年

※2021年1月から12月までの料金です。
非会員の方は1回500円で参加できます。

頻度

毎月2回 (80分/回)

10:30~11:50

場所

浦賀行政センター

担当

健康運動指導士

-会員特典-

①健康運動教室 年22回

内容：健康講座+実技

②体力測定 年2回

③血管年齢測定

※オプションとして1回100円で受けられます。

④健康だより

※毎月ご自宅にお届けします。

⑤健康手帳

教室がない日でも運動できるように運動メニューを記載した手帳をプレゼントします。取り組んだ内容にチェックをつけて日々の成果も見えます。



-感染予防対策実施中-

健康支援室 TMGFit では新型コロナウイルス感染症の予防対策として、会場入室前の検温・手指消毒・室内の換気・マスクの着用・使用器具のアルコール消毒を実施しております。



一般社団法人 TMG 本部 横浜支部 健康支援室 TMGFit

ホームページはこちら！

問い合わせ先：045-862-2282

もしくは『健康支援室 TMGFit』で検索！

協力：よこすか浦賀病院

健康支援室 TMGFit

検索



一般社団法人 TMG 本部 横浜支部 健康支援室 TMG Fit

〒244-0003

FAX : 045-827-3188

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 4130-5

R・K・BLD Totuka II 2階

TEL : 045-862-2282

※当法人記入欄（何も書かないでください）

受取り日	会員費	住所入力	管理一覧

○ 申込方法

- ① 新規入会申込書をご記入の上、FAX または郵送をお願いします。
- ② 当法人で確認後、健康運動教室の日程をご連絡します。
- ③ 初回の健康運動教室に参加する際に直接お支払いください。
- ④ 当法人での年会費のお支払い確認後、諸注意事項を送付し、お申込み完了となります。

会員制運動教室YUME^{ユメ} 新規入会申込書

フリガナ 氏名	紹介の場合は下記に紹介者の名前をご記入ください。		
住所	〒		
電話番号 () -	生年月日 (西暦)	年	月 日 歳
支払金額 (年会費)	会員費 3,000円 ※ 何月にご入会されても同じ金額です。	領収書 必要・不要	支払方法 現金持参 ※初回の教室に参加される際に徴収いたします。
アンケート □にチェック をしてください	どちらで会員制運動教室YUMEをお知りになりましたか？		
	<input type="checkbox"/> よこすか浦賀病院 <input type="checkbox"/> 紹介	<input type="checkbox"/> よこすか浦賀病院公開講座 <input type="checkbox"/> 健康まつり	<input type="checkbox"/> 健康運動教室 <input type="checkbox"/> その他()

○ 昨年度実施内容

- ・ 健康手帳トレーニング ・ 笑いヨガ ・ 腰痛予防エクササイズ ・ ロコモ予防
- ・ 簡単！姿勢改善ストレッチ ・ 膝痛予防 ・ 転倒予防エクササイズ
- ・ 肩こり予防 ・ 有酸素運動 ・ コグニサイズで認知症予防 ・ メタボ予防
- ・ ウォーキングの姿勢づくりと実践 ・ 体力測定（2回）

○ 健康運動指導士とは？

運動不足から生じる肥満、糖尿病、動脈硬化、高血圧、心臓病などの生活習慣病を予防し、健康の維持・増進や介護予防を目的とした個人に適した運動メニューを作成・指導します。

※当法人が主催する事業における、障害保険、賠償保険などについては会員本人が加入するものとします。各種運動教室への参加について医師から運動を制限・禁止されていない方を対象とします。