

2023年度～

TMGFit

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を

4 質の高い教育を
みんなに

11 住み続けられる
まちづくりを



運動教室 会員募集中！

特典 1

健康運動指導士による
健康運動教室

- ・毎月9日間（平日または土曜）
- ・1日4回開催！
- ・脳トレ・ストレッチ・筋トレ等

特典 2

体力測定（年2回）
ウォーキング教室（年数回）

特典 3

運動メニュー掲載の健康だより
毎日の記録ができる運動記録表

場所

地域交流施設 **ONE FOR ALL横浜 スタジオ**

※戸塚駅西口より徒歩10分、元戸塚区役所跡地

入会料

2,000円（登録料含む、5回分の参加券付き、更新料なし）
別途、教室参加には参加券の購入が必要です

回数券制度により
月々の参加回数制限なし

- ・ 1回券... 400円
- ・ 10回券...3,800円
- ・ 20回券...7,200円
- ・ 30回券...9,600円
- ・ 40回券...12,400円
- ・ 50回券...15,000円

オプション

- 血管年齢測定 ◆ 毎回実施 ◆ 100円/回
- 活動量計購入 ◆ 4,000円/個
- 松本大学大学院 健康科学研究科 教授 根本 賢一
運動実践法テキスト購入 ◆ 1,500円/冊 (会員価格) 等



(一社)TMG本部 健康支援センター TMGFit

お問い合わせ：**045-862-2282**

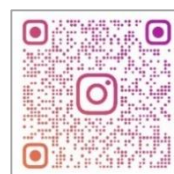
健康支援センター TMGFit

検索

もしくは右のQRコードで！



ホームページ



インスタグラム

一般社団法人 TMG本部 健康支援センター TMGFit

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町4130-5 R・K BLD Totsuka II 2階
お問い合わせ:045-862-2282 / FAX:045-827-3188

○お申込方法

※当法人記入欄

受取り日	入会料	領収書	住所入力

①上記お問い合わせ先までご連絡下さい。

もしくは、申込書をご記入の上FAXまたは郵送して下さい。

②当法人で確認後、健康運動教室の日程をご案内します。

③初回の健康運動教室に参加する際に、お支払いを含めて入会のお手続きを行います。

※お支払いは現金のみ、お釣りの対応はできかねますのでご了承下さい。

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名		(西暦)	[満 歳]
住所	〒		
電話番号	ご自宅： () 携 帯： ()	LINE アプリ	<input type="checkbox"/> 利用している <input type="checkbox"/> 利用していない
<input type="checkbox"/> にチェック して下さい	どこで本運動教室をお知りになりましたか？ <input type="checkbox"/> 紹介（紹介者名：_____） <input type="checkbox"/> イベント（イベント名：_____） <input type="checkbox"/> チラシ（場所：_____） <input type="checkbox"/> その他（_____）		

○昨年度実施内容

- ・腰痛予防の運動 ・膝痛予防の運動 ・マットDE体幹トレーニング
- ・コグニサイズで認知症予防 ・サーキット運動 ・マットDE姿勢改善エクササイズ
- ・音楽に合わせて体を動かそう ・ロコモ予防の運動 ・転倒予防エクササイズ
- ・ウォーキングの姿勢づくりと筋トレ ・インナーマッスルを鍛えよう
- ・楽しく運動でメタボ予防 ・タオルDEエクササイズ ・セラバンドDEエクササイズ
- ・有酸素運動と筋トレ ・楽しく体力アップトレーニング ・お正月太り解消の運動
- ・体力測定（3回） ・外でウォーキング教室（金井公園、北鎌倉、舞岡公園等）

○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、傷害保険、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。