

2024年 浦賀地区会員制運動教室

YUME 会員募集!



特典 1

健康運動指導士による
健康運動教室

- ・健康講座 + 実技
- ・脳トレ・ストレッチ・筋トレ等
- ・毎月2回（水曜または金曜を予定）

特典 2

体力測定（年2回）
ウォーキング教室（年数回）
血管年齢測定（100円/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 浦賀行政センター

年会費 5,000円(税込)

※2024年1月から12月までの料金

非会員の方でも
1回500円で
特典1の教室に
参加できます!

(一社)TMG本部 健康支援センター TMGFit

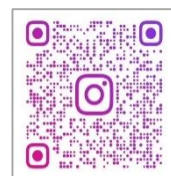
お問い合わせ：**045-862-2282**

(平日 9:00~16:00)

協力：よこすか浦賀病院



ホームページ



Instagram

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ください。
もしくは、申込書をご記入の上FAXまたは郵送してください。
- 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ください。

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 をして下さい	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（_____）		

○昨年実施内容

- ・腰痛予防の運動 ・膝痛予防の運動 ・肩こり予防の運動 ・運動で免疫力アップ
- ・コグニサイズで認知症予防 ・サーキット運動 ・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
- ・運動で骨を強くしよう ・タオルDEエクササイズ ・生活習慣病予防のための運動
- ・有酸素運動と筋トレ ・楽しく体力アップトレーニング ・体幹トレーニング 等
- ・体力測定（2回） ・外でウォーキング教室（ペリー公園、走水水源地公園等）

○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。