

# 運動教室 会員募集中！

体験・見学1回無料！お気軽にお問い合わせください♪

## 特典 1

健康運動指導士による  
**健康運動教室**

- ・毎月3回開催（金曜日を予定）
- ・健康講座＋実技
- ・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）  
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

**時間** 10:30～11:45（1回75分）

開催日は前月の上旬に  
ご案内いたします！

**場所** 浦賀行政センター 3階 集会室

**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  
ご都合のよい日だけ  
ご参加いただけます！

- ・ 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

(一社)TMG本部 健康支援センター TMGFit

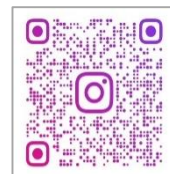
お問い合わせ：045-862-2282

協力：よこすか浦賀病院

（平日 9:00～16:00）



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。

※お支払はキャッシュレスも可能です。現金の場合、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 (西暦)	年 月 日 [満 歳]
氏名			
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
□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（_____）		
	SNS等を利用した本教室の紹介における、写真や動画の掲載について <input type="checkbox"/> 同意します <input type="checkbox"/> 同意しません		

## ○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 ・ラダーDE認知症予防 ・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（逗子駅発コース、鎌倉駅発コース）

## ○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。