

健康支援センター TMGFit横浜

〒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

会員No.	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	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
□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		

○過去の実施内容

- ・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 ・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
- ・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 (2回) ・外でウォーキング教室 (金井公園、観音崎、小網代の森など)

○健康運動指導士とは？

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防や、筋力不足によりフレイルに陥らないように、健康の維持・増進や介護予防を目的とした運動プログラムを提供しています。

※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。