『ゼロからはじめるカラダづくり』申込用紙

Q.あなたの現在の運動習慣についてお尋ねします。

　１回３０分以上の運動を週２回以上実施し、その運動を１年以上継続していますか？

1. はい　➡　本教室は運動習慣のない方を対象としたメニューになっていますので、運動習慣がある方は対象外となります。
2. いいえ　➡　下記へ必要事項をご記入ください。

|  |  |
| --- | --- |
| ふりがな |  |
| 氏　　　名 |  |
| 住所（マンション・部屋番号まで記入） | 〒  各務原市 |
| 生年月日 | 大　・　昭　　　　　　年　　　　月　　　　日 |
| 電話番号（昼間連絡がつきやすい番号） |  |
| 希望コース（お一人１コースまで）  ※希望コース番号に〇をつけてください | 1. 那加福祉センター、産業文化センター（火）AM　8/19～10/7 2. 稲羽コミュニティセンター（火）PM　8/19～10/7 3. コパンスポーツクラブ鵜沼　（木）PM　8/28～10/9 4. 中央ﾗｲﾌﾃﾞｻﾞｲﾝｾﾝﾀｰ、蘇原ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ（金）AM　8/22～10/3 5. 陵南福祉センター（金）PM　8/22～10/3 6. コパンスポーツクラブ各務原（土）AM　8/30～10/11 7. 産業文化センター（火）AM　10/14～11/25 8. 稲羽コミュニティセンター（火）PM　10/14～11/25 9. コパンスポーツクラブ鵜沼　（木）PM　10/16～11/27 10. 中央ライフデザインセンター（金）AM　10/10～11/21 11. 陵南福祉センター（金）PM　10/10～11/21 12. コパンスポーツクラブ各務原（土）AM　10/18～11/29 |
| あなたの現在の運動に対する意識について、最も当てはまる選択肢を選んでください | □１か月以内に運動を始めようと思っている  □６か月以内に運動を始めようと思っている  □６か月以内に運動を始めようと思っていない |

【お問合せ・申込書提出先】

　各務原市那加桜町2丁目163番地　総合福祉会館1階

　各務原市健康づくり推進課　健康長寿係

　電話　058-383-7258（平日8時30分～17時15分）

　FAX　 058-383-9151