

健康づくりサポートセンター 参加申込書

ふりがな				性別	男・女
氏 名					
生年月日	西暦	年	月	日	年齢 歳
電話番号 ※携帯電話でも可	() —				
現住所	〒				
身長	cm	体重	kg		
参加目的	・健診データ等改善 ・美容、ダイエット ・健康、体力づくり ・交流 ・介護予防 ・ストレス解消 ・その他()				
参加歴	以前参加したこと あり ・ なし				
一緒に 参加を申込み方	ふりがな				性別
	氏 名				男・女
生年月日	西暦	年	月	日	年齢 歳
電話番号 ※携帯電話でも可	() —				
現住所	〒				
身長	cm	体重	kg		
参加目的	・健診データ等改善 ・美容、ダイエット ・健康、体力づくり ・交流 ・介護予防 ・ストレス解消 ・その他()				
参加歴	以前参加したこと あり ・ なし				

※定員を超える応募があった場合、抽選に当選された方のみ8月中旬までにお電話にてご連絡致します。
※健康づくりサポートセンターの運営に必要な範囲内で適正に個人情報を取扱うとともに、目的外利用は致しません。



健康づくりサポートセンターの参加者を募集します！

※週に3回以上参加出来る方。※クアハウス、館内温泉施設をご利用の際は別途料金がかかります。

主な内容 有酸素運動 ・ランニングマシン ・エアロバイク ・リカルベントバイク ・ステップ運動 筋力トレーニング ・腹筋マシン ・スパイダーマシン ・ダンベル、チューブ ・バランスボール ets	場所 いわきゆったり館内 健康づくりサポートセンター ※クアハウストレーニングルームではありません。	開所時間 月～金 11:00～20:00迄 土・日 11:00～17:00迄
プログラム ・お腹スッキリ ・体幹トレーニング ・上半身トレーニング ・下半身トレーニング ・水中運動 ・ヨガ教室 (外部講師) ・リズム体操	期間 令和7年 9月1日(月)▶11月30日(日) 3ヶ月間!	参加費 無料
申込方法 電話・FAXにて受付。 FAXの場合はチラシ裏面の 申込用紙にご記入いただき、 下記いわきゆったり館まで お願いします。	申込期限 令和7年 7月31日(木) 締切日必着	募集定員 20名

※定員を超える応募があった場合は抽選と致します。当選された方のみ8月中旬までにお電話にてご連絡致します。※いわき市在住で18歳以上(高校生を除く)の方が対象です。