

## さわやか健康教室申込書

## ～さわやか健康教室に申し込む前に必ず確認してください～

さわやか健康教室では、運動中のケガや事故を防止するために、参加される方の健康状態の確認を行います。「② 教室参加にあたっての確認事項」「③ 健康状態調査票」に記載されている質問全てに回答してください。

なお、ご記入いただいた内容に不備がある場合や、現在の健康状態によっては本事業に参加できないことがありますので、ご了承ください。

## 1. 申込者

氏 名 (本人署名) 性 別 男 ・ 女

生年月日 大・昭 年 月 日

住 所 〒 中央区

電 話 ( )

希望コース 水曜日午後コース ・ 金曜日午後コース

※どちらかに○をつけてください。

## 2. 緊急連絡先

氏 名 続 柄

住 所 〒

電 話 ( )

## 3. 通院医療機関

名 称 科

電 話 ( ) 担当医

所在地

裏面も記入してください。

## さわやか健康教室受講にかかる同意書

### 1. さわやか健康教室の目的

さわやか健康教室は、仲間とともに楽しみながら、マシントレーニングや椅子等を使用した体操を行い、いつまでも健康であり続けられるよう、身体機能を維持・向上していただくための教室です。教室のなかでは、そのための目標を設定します。目標の達成に向けて、毎回のプログラムを受講するだけでなく、自宅においても体力づくりに取り組んでください。

### 2. 教室参加にあたっての注意事項

教室を安全に受講していただくために、以下のことにご注意ください。

・「健康状態調査票」のなかで、医師へマシントレーニング参加が可能かどうか確認が必要となった方は、医師へマシントレーニング参加が可能であることを必ず確認すること

- ・運動直前の食事は避けること
  - ・運動前や運動中は適度に水分補給を行うこと
  - ・睡眠不足、体調不良の時には無理をせず、教室をお休みすること。また、教室受講中に、身体に何らかの不調がおきた場合は、教室スタッフに必ず伝えること
  - ・教室の受講中は、運動指導員等の教室スタッフの指示に従うこと
  - ・教室開始前に行う血圧測定や問診等の結果によって安全上支障があると判断された場合は、教室スタッフの指示に従い当日の受講をとりやめること
- また、そのほかの場合であっても、他の受講者に迷惑をかける、その他教室の受講が適当でないと認められた場合は、当日や以後の受講をご遠慮いただく場合があること

私は、さわやか健康教室の目的、注意事項について同意をしたうえで、さわやか健康教室を受講します。また、「さわやか健康教室申込書」「教室参加にあたっての確認事項」「健康状態調査票」等を教室実施に必要な範囲で使用することに同意します。

令和      年      月      日

氏 名(本人署名)

(区使用欄)

担当確認欄	
	