

# 2025年度 募集内容

ひまわり 7月・1月 募集	飯山 8月・2月 募集	綾歌 9月・3月 募集
---------------------	-------------------	-------------------

皆様のご参加お待ちしております!!



## 教室開始までの流れ

- 1 参加申込み  
窓口受付のみ
- 2 申込み決定  
定員を上回った場合は抽選
- 3 周知会  
問診等の実施
- 4 必要書類提出・  
参加費等の支払い
- 5 体力テスト
- 6 教室開始

希望の場所を選んで申込みをしてください。  
**場所により受付期間が違います**ので、ご注意ください。  
**申込みは窓口のみ**で行い、電話による受付はありません。  
 先着順ではありませんので、受付期間・時間内にお越しください。  
 定員を上回った場合は、抽選になります。

		ひまわり 7月・1月募集		飯山 8月・2月募集		綾歌 9月・3月募集	
実施場所		ひまわりセンター		飯山総合保健福祉センター		綾歌保健福祉センター	
対象		おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人		40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人		おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	
		丸亀市の健康づくり事業(例えば、家族・知人に健康情報を伝えるなど)に積極的に取り組んでいただける人					
定員		各30名		各20名		各20名	
実施時間		月～金曜日の9～17時(ただし、祝日・年末年始は休み)		月～金曜日の9～12時、13～17時(ただし、祝日・年末年始は休み)		月～金曜日の9～12時、13～17時(ただし、祝日・年末年始は休み)	
		9月開始(30期生)		10月開始(27期生)		11月開始(29期生)	
		3月開始(31期生)		4月開始(28期生)		5月開始(30期生)	
受付	期間	R7年7月1日(火)～7月9日(水)		R7年8月1日(金)～8月12日(火)		R7年9月1日(月)～9月9日(火)	
	時間	R8年1月5日(月)～1月14日(水)		R8年2月2日(月)～2月10日(火)		R8年3月2日(月)～3月10日(火)	
	場所	平日 9～12時、13～17時		平日 9～12時、13～17時		平日 9～12時、13～17時	
抽選日		ひまわりセンター筋トレ 窓口		飯山総合保健福祉センター筋トレ 窓口		綾歌保健福祉センター筋トレ 窓口	
教室開始日		R7年7月10日(木)		R7年8月13日(水)		R7年9月10日(水)	
		R8年1月15日(木)		R8年2月12日(木)		R8年3月11日(水)	
参加費		R7年9月1日(月)～		R7年10月1日(水)～		R7年11月4日(火)～	
		R8年3月2日(月)～		R8年4月1日(水)～		R8年5月1日(金)～	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">開始時 必要金額</div> 活動量計代……5,907円 テキスト代……470円 会費1か月分……1,309円 + 診断書代(必要な人のみ)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">開始時 必要金額</div> 活動量計代……5,907円 テキスト代……470円 会費3か月分……3,927円 + 診断書代(必要な人のみ)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">開始時 必要金額</div> 活動量計代……5,907円 テキスト代……470円 会費2か月分……2,618円 + 診断書代(必要な人のみ)	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動量計代…5,907円 <b>特殊な活動量計</b>を教室で使用するため<b>参加者全員購入が必要</b>。</li> <li>● テキスト代……470円 教室で実施する内容が掲載されているテキスト。</li> <li>● 月会費…1,309円 初回のみ会場により金額が変更。その後は退会の申し出がない限り、<b>3か月分(3,927円)ずつ前納</b>。</li> <li>● 診断書代…実費 申込み決定後、周知会にて実施する問診の結果、運動可否判定が必要とされた人と70歳以上の人は診断書が必要。診断書作成にかかる費用等は、全額自己負担。</li> </ul>					
内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレッチング、エアロバイクを使った<b>有酸素運動</b>、<b>筋力トレーニング</b>(教室にて実施)</li> <li>● 定期的に体力テストを実施し、その結果に基づき、1人1人の体力にあった個別プログラムを提供</li> <li>● <b>活動量計</b>を使っのウォーキング(家庭にて実施)</li> <li>● 健康チェック・栄養士による食事チェック</li> </ul>					
申込み先		各筋トレ教室窓口 <b>電話での申込み受付はいたしておりません。窓口での受付のみになります。</b>				申込みに関する問い合わせ先 <b>丸亀市福祉事業団 TEL.(0877)58-2061</b>	

### 活動量計




この活動量計は、歩数計測だけでなく、毎日の消費カロリーなども計測されます。またこの機器と教室にある体組成計を接続し、測定することで体重・体脂肪・筋肉量などのデータをパソコン・スマホに送ることができます。