

とくぎん  
トモニアリーナ  
(徳島市立体育館)で

# らくらくエクササイズ 元気にエクササイズ 申込用

【教室スケジュール】 (年間30回コース) 令和6年4月8日(月)～令和7年3月 不定期 月曜日

教室名	らくらくエクササイズ	元気にエクササイズ
時間	9:45～10:45	11:00～12:00
運動強度	軽め	少しハード(強め)
内容	機能改善体操(肩こり・腰痛など)で身体を整える筋トシ、ストレッチ、リズム体操など ※カリキュラムは同じで強度(回数など)の違いがあります。	

【参加条件】 医師から運動制限を受けていない徳島市民で、要介護・要支援の認定を受けていない人。  
※令和5年度のどちらかの教室に参加している場合はお申し込みできません。

【定員】 各コース25名(抽選) **※当選者のみハガキで通知します。3月25日通知予定。**

落選の場合でもキャンセル状況により繰上連絡をする場合があります。

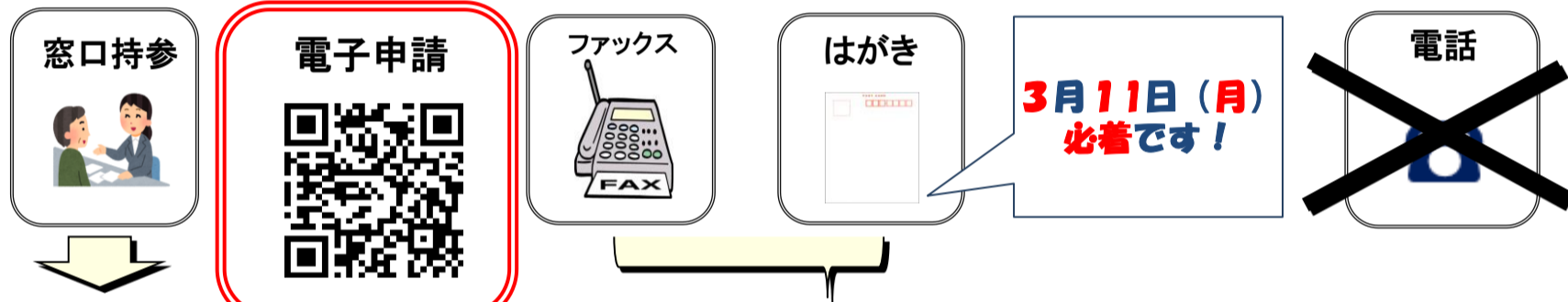
【場所】 とくぎんトモニアリーナ(市立体育館)2階 多目的ルーム(徳島市城内6番地)

【受講料】 1回100円(受講時にお支払いください)

【準備物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、水分補給用飲料、マスク着用

【申込方法】 **3月1日(金)～3月11日(月) 17時**までに、本申込用紙を徳島市健康長寿課またはとくぎんトモニアリーナへ持参してください。

FAXや電子申請、ハガキ(**3月11日必着**)で申込む場合は、氏名とふりがな、生年月日、年齢、住所、昼間連絡がとれる電話番号、希望する教室名をご記入ください。電話でのお申し込みはできません。  
※申込はどちらか1つのコースのみで、申込記載内容に不備がある場合は受付できません。



徳島市健康長寿課または  
とくぎんトモニアリーナへ

<https://logoform.jp/form/fZa2/496091>

徳島市健康長寿課まで

【問い合わせ・申込み】 徳島市役所 健康長寿課 健康づくり担当

所在地: 〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地

電話: (088)621-5521 FAX: (088)655-6560

Eメール: kenko\_choju@city-tokushima.i-tokushima.jp



【注意事項】

- 1人1教室のみ申込可能です。
- 治療中の病気やケガがある方は、主治医にご相談の上、お申込みください。
- 当日の体調や血圧によっては見学していただくことがあります。

キリトリ

〈令和6年度 らくらくエクササイズ・元気にエクササイズ 申し込み用紙〉

令和6年 月 日

ふりがな	
名前	
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (年齢 歳)
住所	徳島市
昼間連絡の とれる電話番号	
希望教室 (希望教室に○をつけ てください)	らくらくエクササイズ (9:45～10:45) 元気にエクササイズ (11:00～12:00)