

申込先：沼津市健康づくり課 成人保健係（TEL：055-951-3480）

FAX：055 - 951 - 5444

※開催希望日の1か月前までにお申込みください。

64歳までの健康づくり出張講座（けんこうビュッフェ）申込書 R 年 月 日

申込者	団体・企業名			担当者名		
	連絡先	沼津市	電話番号			
過去の利用		初めて利用する・過去に利用したことがある（ 年 月）				
希望する内容に テーマ1つ、 メニュー1つ、 測定2つまで ○をつけて ください <small>※時間や人数、会場等 によりご希望に添え ないこともあります</small>	テーマ	メニュー			測定	
	<input type="checkbox"/> 骨力&筋力アップで若い体をキープ	<input type="checkbox"/> 筋力アップエクササイズ			<input type="checkbox"/> 体組成測定 （筋肉量・基礎代謝・体内年齢等の測定） <input type="checkbox"/> 骨健康度測定 <input type="checkbox"/> 足指力測定 <input type="checkbox"/> 握力測定 <input type="checkbox"/> 柔軟性チェック <input type="checkbox"/> 乳がんモデル触診体験 <input type="checkbox"/> ストレスチェック <input type="checkbox"/> 咀嚼チェック	
	<input type="checkbox"/> 美しさは健康からしなやか美ボディケア	<input type="checkbox"/> 体幹トレーニング				
	<input type="checkbox"/> 姿勢改善 肩こり腰痛骨盤ケア	<input type="checkbox"/> エアロビ				
	<input type="checkbox"/> 自分でできる ストレスケア	<input type="checkbox"/> ピラティス				
	<input type="checkbox"/> 代謝・血行アップで冷えむくみ改善	<input type="checkbox"/> ヨガ				
	<input type="checkbox"/> 歯と口の健康ライフ	<input type="checkbox"/> 骨盤エクササイズ				
	<input type="checkbox"/> 食事からエイジングケア	<input type="checkbox"/> 肩こり腰痛改善ストレッチ				
	<input type="checkbox"/> セルフリンパマッサージ					
	<input type="checkbox"/> 骨盤底筋トレーニング					
	<input type="checkbox"/> お口の体操					
	<input type="checkbox"/> 食育プチ講座					
	<input type="checkbox"/> 軽食体験					
参加予定者 <small>※概ね64歳以下の成人、10人以上</small>	年齢層：（ ～ ）歳代 人数：（ ）名程度（男性 名、女性 名）					
希望日時 <small>※講師の都合等で、ご希望に添えないことがあります</small>	第1希望： 年 月 日（ ）： ～： 第2希望： 年 月 日（ ）： ～：					
開催場所	会場名				駐車場	有・無
	所在地	沼津市				
	設備	会場	洋室・和室		机や椅子の移動	可能・不可能
		備品	机・椅子・ホワイトボード・電源		動けるスペース	有・無
実施方法	1. 健康づくり出張講座のみ単独実施 2. 他の行事・会合とあわせて実施（行事・会合名： ）					
その他 <small>（要望や質問など）</small>						

※お申し込み後、日程調整等の打ち合わせのため、事務局から担当者様に連絡をいたします。

受付	受付日 / 受付者	<input type="checkbox"/> 台帳入力	<input type="checkbox"/> 最終連絡（ / ）
決定日	年 月 日（ ）	派遣者	
内容			
備考			

64歳までの健康づくり出張講座

けんこう ビュツフエ

希望の内容や所要時間、参加人数に合わせて、
健康づくり講座の講師を派遣します！皆様の健康づくりを応援します。

～豊富なエクササイズや測定・体験メニューから選べます～

筋力アップ
エクササイズ

エアロビ

ピラティス

骨盤底筋
トレーニング

ストレス
チェック

骨健康度
測定

体組成
測定

軽食体験

❁詳細は裏面を参照ください❁

※対象は、沼津市民が半数以上を占める概ね64歳以下の
成人10人以上のグループとなります。

◇申込み・問い合わせ◇
沼津市健康づくり課（保健センター）

TEL 055-951-3480

FAX 055-951-5444



電子申請



沼津市
ホームページ