

健康体操

さわやかシェイプアップ

～心とからだのリフレッシュのために～

【日 時】 平成30年2月17日(土)10:00～12:00※受付9:30～

【場 所】 唐子地区体育館(東松山市下唐子1169-1)

【講 師】 馬渡照代 大東文化大学 スポーツ・健康科学部スポーツ科学科 教授

【対 象】 市内在住・在勤・在学の成人男女

【募集人数】50名 ※定員になり次第締切

【参加費】 200円

【持ち物】 体育館シューズ・運動ができる服装・飲み物・マットまたはバスタオル

【申込期間】 平成30年1月9日(火)～2月9日(金)

◇申込書に必要事項をご記入のうえ、東松山文化まちづくり公社へ参加費を添えてお申込みください◇
(FAXでお申込みの場合は2月9日までに参加費をお持ちくださいますようお願いいたします。)



講師のご紹介

馬渡 照代(まわたり てるよ) 熊本県出身

大東文化大学 スポーツ・健康科学部スポーツ科学科 教授

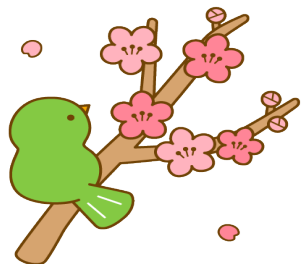
日本体育大学 体育学部卒(教員歴49年)

★専門分野:身体表現 ダンス

★平成5・6年 2年間NHK健康番組「さわやかシェイプアップ」指導出演

★高坂丘陵市民活動センターにて健康体操教室を26年間行う

★大東文化大学モダンダンス部を創設し、全国大会で毎年のように入選・入賞



今回で最後の教室となります!!
ぜひご参加ください♪

健康体操「さわやかシェイプアップ」参加申込書

申込日 平成30年 月 日

ふりがな 氏名							性別 男・女 ○をして下さい
連絡先	住所	〒 -					
	電話番号(-	-)			
	携帯電話(-	-)			
世代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
	○をしてください						

事前アンケートにご協力下さい

Q1.このイベントに参加したい理由を教えてください。(複数回答可)

- 健康増進のため 生活習慣病予防のため リフレッシュのため
運動が好きだから その他()

Q2.このイベントを何で知りましたか?(複数回答可)

- 東松山市広報誌 文化まちづくり公社より送付ご案内 ホームページ
文化まちづくり公社窓口 体育施設(場所:) 知り合いに誘われた
その他()

Q3.普段、どの程度の頻度で運動をしていますか?

- ほぼ毎日 週1~2日 週に3~4日 月に1~2日 ほとんどしていない

Q4.普段、どのような運動をしていますか?(複数回答可)

- ウォーキング ストレッチ・筋トレ テニス バドミントン
ゴルフ バレーボール インディアカ スポーツジム
その他()

Q5.(Q3.で「普段、ほとんど運動をしていないと答えた方」)

運動をしない理由を教えてください。

- 忙しくて時間がない 運動できる施設を知らない 体を動かすのが苦手
何をしたらよいかわからない その他()

※ご記入戴いた個人情報は、今後お客様へのイベントのご案内のために使用させていただきます。ご提供頂いた個人情報は、不正なアクセス・紛失・漏洩等を防止する様、安全対策に留意して大切に保管し目的以外に使用する事はありません。

お申し込みは (公財)東松山文化まちづくり公社へお持ちいただくか
FAX 0493-24-9909 へお申し込みください。

受付日		受付番号	
-----	--	------	--

受領印