

Men's Men's **男だけ男のためのDiet** ダイエット



参加者一人一人の体力、ライフスタイルに合わせたプログラムを提案

# プロジェクトD



- 【参加資格】
  - ① 25才～60才の男性の方(健康である旨の誓約書の提出が必要)
  - ② ウエスト85cm以上もしくは 肥満度(BMI)が25～35の方  
(BMI=体重kg÷身長m÷身長m)
  - ③ 健康な方(ウォーキング程度の運動をしても健康上問題のない方)  
以上3点を満たしている方
- 【内容】 健康運動指導士による運動指導と栄養士による栄養指導
  - ① 個人の体力、生活状況にあわせた運動と栄養のパーソナル指導
  - ② ウォーキング、マシントレーニング、筋トレなどのグループ指導
- 【日程】 平成30年11月14日(水)～平成31年2月27日(水) 19:00～20:30 15回教室  
(11/14・21・28、12/5・12・19・26、1/9・16・23・30、2/6・13・20・27)
- 【定員】 10名 応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止。
- 【参加費】 12,500円(受講料) 300円(1回施設使用料)
- 【申込み】 下記申し込み用紙かはがきで  
【住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・身長・体重】を書いて  
〒790-0012 湊町7-5コミセン体育館係へ 11月6日(火)必着
- 【問い合わせ】 コミセン体育館 TEL943-8188/FAX943-8730

<キリトリ>

11/6(火)締切

《 プロジェクトD 第28期 》申し込み

30年2期

ふりがな			
氏名			
郵便番号(〒)			
住所			
電話番号(自宅)	-	-	電話番号(携帯)
生年月日(西暦)	19	年	月
		日	年齢
			歳
身長		cm	体重
			kg

- ※ 平成30年度4月以降、コミセンの教室に初めて参加される方は誓約書(健康チェック表)の提出が必要です。教室は運動をしても健康上問題のない方が参加できます。医療機関で確認のうえ参加してください。医師の診断書等は必要ありません。参加初日に提出して下さい。(誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入していただくようお願いいたします。)
- ※ 万一来、財団主催の教室は傷害保険<財団負担>に加入しておりますが怪我等には十分注意してください。(財団加入保険…死亡・後遺傷害 500万円、入院 3,000円、通院 2,000円)

●受講開始まで

- ・ 体調を調えましょう。体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら早めに下記までご連絡ください。
- ・ 健康チェック問診表をチェックし、ご自身の健康状態を確認してください。誓約書には必ず本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先の記入をお願いします。(誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入していただくようお願いいたします。)
- ・ 受講までに健康診断を受診されることをお勧めいたします。

●受講当日

《受付方法》

- ・ 体育館1F 受付で教室名とお名前を言っていただき使用料300円をお支払いください。リストバンドをお渡しいたします。  
使用料は共通利用券(1,000円で1,100円分のチケットです)か現金でお支払い下さい。(現金でも入場できますが共通利用券がお得です。共通利用券はコミュニティセンター駐車場料金・トレーニングルーム/卓球/バドミントン/プール個人利用・コスモシアターでご利用いただけます。)
- ・ 初回受付時に受講料(現金)と誓約書を集めさせていただきます。

《持ってくるもの》

初回

- ・ 誓約書(本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先を記入したもの)
- ・ 受講料12,500円と使用料300円
- ・ 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲料水

2回目以降

- ・ 使用料300円
- ・ 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲料水

《教室終了後》

- ・ お帰りの際にリストバンドを受付にお返しください。

※ 受付前に貴重品専用ロッカー(100円リターン式)がございます。ご利用ください。

※ 更衣室は2階と地下1階がございます。更衣室内ロッカーは有料(50円)となります。ご了承ください。

※ 更衣室にシャワールームもございます。ご自由にお使い下さい。ドライヤーはプール受付にて貸し出ししております。

※ 教室参加当日、トレーニングルーム(営業時間9:00~21:00)はご自由にお使いいただけます。

※ 教室の写真を財団ホームページに掲載させていただく場合がございます。ご理解・ご協力よろしくをお願いいたします。

コミュニティセンター体育館 事業担当 中田