

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

ご希望の内容や所要時間、参加人数に応じた健康づくり講座の講師を派遣します。（1回につき約30～120分程度。年2回まで利用可。）開催希望日の1か月前までにお申込みください。

### 健康づくり出張講座申込書

平成 年 月 日

下記のとおり申し込みます。

申込者	団体名		代表者名	
	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）			
所要時間	30分・60分・90分・120分・その他（ ）			
希望テーマと測定・体験メニュー等  ※テーマを選択し、測定メニュー・体験メニュー等の中から興味のある内容に○をつけてください  ※時間や人数等により、ご希望に添えないこともあります  ※骨密度測定は1人3分、体組成測定は1人1分程度かかります。	テーマ	測定メニュー	体験メニュー等	
	代謝アップで脂肪燃焼	体組成測定(筋肉量等の測定)	ストレッチ・エアロビ・ピラティス・ヨガ・	
	骨力&筋力アップで若い体をキープ	骨密度測定・足の筋力チェック・体組成測定(筋肉量等の測定)	筋力アップエクササイズ・骨盤エクササイズ・その他	
	自分でできるストレッチ	ストレスチェック	ストレッチ・リパ マッサージ ・その他	
	禁煙したくなるタバコのはなし	肺年齢測定（喫煙者のみ）	呼吸筋ストレッチ・その他	
	笑顔に磨くオーラルケア	—	ブラッシング・歯科衛生士の講話	
	旬の野菜でからだリセット	—	クッキングと試食・栄養士の講話	
	内面からキレイに女性のセルフコントロール	骨密度測定	乳がんモデル触診・講話(希望内容 )・その他	
その他	希望内容 ( )			
出席予定者 ※概ね64歳以下の成人、10人以上でお願いします	年齢層：( ~ )歳代 人数：( )名程度（男性 名、女性 名）			
希望日時 ※講師の都合等で、ご希望に添えないこともあります	第1希望：平成 年 月 日( ) : ~ : 第2希望：平成 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（要望や質問など）				

※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。

市記入欄

受付	受付日 / 受付者	□台帳入力	□最終連絡( / )
決定日	平成 年 月 日( ) : ~ :		
内容			
派遣者			
備考			