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つまで〇をつけてください ※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	テーマ	メニュー	測定
	□ 骨力＆筋力アップで若い体をキープ	□ 筋力アップエクササイズ □ 体幹トレーニング □ エアロビ □ ピラティス □ ヨガ □ 骨盤エクササイズ □ 肩こり腰痛改善ストレッチ □ セルフリンパマッサージ □ 骨盤底筋トレーニング	□ 体組成測定（筋肉量・基礎代謝・体内年齢等の測定） □ 骨健康度測定 □ 足指力測定 □ 握力測定 □ 柔軟性チェック □ 乳がんモデル触診体験 □ ストレスチェック □ 咀嚼チェック
	□ 美しさは健康から しなやか美ボディケア		
	□ 姿勢改善 肩こり腰痛骨盤ケア		
	□ 自分でできる ストレスケア		
	□ 代謝・血行アップで 冷えむくみ改善		
	□ 歯と口の健康ライフ	□ お口の体操	
	□ 食事から エイジングケア	□ 食育プチ講座 □ 軽食体験	

参加予定者 ※概ね64歳以下の成人、10人以上	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：　　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 （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。

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

64歳以下のための健康づくり出張講座

けんこうビュッフェ

沼津市在住
64歳以下の成人
10人以上

無料で健康体験できる！

測定 ＋ **体験**

・体組成 人気
（体内年齢など）
・骨健康度
など

・エアロビ 人気
・ピラティス
・軽食体験
など

目的に応じた
講師を派遣

※日程等は要相談・会場の確保をお願いします

沼津市役所 健康づくり課（保健センター）

沼津市八幡町97(☎055-951-3480)(Fax055-951-5444)

電子申請

申込書ダウンロード
→窓口またはFAX