

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  ※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		
	<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"/> 体幹トレーニング <input type="checkbox"/> エアロビ		<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"/> 美しさは健康からしなやか美ボディケア	<input type="checkbox"/> ピラティス <input type="checkbox"/> ヨガ <input type="checkbox"/> 骨盤エクササイズ		<input type="checkbox"/> 骨健康度測定		
	<input type="checkbox"/> 姿勢改善 肩こり腰痛ケア	<input type="checkbox"/> 肩こり腰痛改善ストレッチ <input type="checkbox"/> 骨盤エクササイズ <input type="checkbox"/> ヨガ		<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"/> 自分でできるストレスケア	<input type="checkbox"/> セルフリンパマッサージ		<input type="checkbox"/> 乳がんモデル触診体験		
	<input type="checkbox"/> 産後の女性のための骨盤ケア	<input type="checkbox"/> 骨盤エクササイズ		<input type="checkbox"/> ストレスチェック <input type="checkbox"/> 咀嚼チェック		
	<input type="checkbox"/> 歯と口の健康ライフ	<input type="checkbox"/> お口の体操				
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。

以下記入不要（市担当者記入欄）

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				

新型コロナ  
ウイルス感染症  
対策実施中

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～

骨盤エクサ  
サイズ

ヨガ

ストレス  
チェック

咀嚼チェック

ピラティス

骨健康度  
測定

エアロビ

体組成  
測定

❀ 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。  
当講座実施にあたり、会場の換気・消毒の実施にご協力をお願いします。

◇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