



さんじょう健康運動教室 概要

名 称

さんじょう健康運動教室

目 的

体幹や下半身の筋力を高める運動を中心としたメニューを通じて、体力・筋力を向上させ、健康的な日常生活を送る事を目的とします。

会 場

- ①三条市総合福祉センター ②三条市栄体育館 ③三条市体育文化会館
④下田保健センター

時 間

各コマによって異なります（午前・午後・夜）。

※教室への入場は教室開始の 15 分前から可能です。教室終了後は時間厳守で退出して下さい。

内 容

- ・参加者は全員基礎メニューから始め、会員各々の体力に合わせて、メニューが変化し、個人に合わせた体力向上を目指します。
- ・指標として、体力測定を入会時に 1 回、毎年 10 月に 1 回行います。
※入会時期によっては、入会時の測定を行わない場合があります（入会月が 8 月以降の場合は、10 月に測定する）。

新 規 入 会 に つ い て（定員に空きがあるコマに限り受付をする）

- ・対象：40 歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
- ・新規入会者は①新規入会申込書（個人情報記入・問診票）と②NBセンター口座振替依頼書 or ゆうちょ口座振替依頼書（どちらも銀行の届出印が必要）を記入してもらいます。
- ・申込み後、教室への参加は翌月の初めからとなります。ただし、本人の希望により月内の参加も可能です（月会費の日割り計算はなし）。

※翌月、月内参加どちらの場合も、参加開始日は申込書を受け取った日の翌週より参加可能となります。

参 加 費（銀行口座振替）

- ・ひめさゆりコース （週1回、指導員あり） 2,000 円/月
- ・ひまわりコース （週2回、指導員あり） 3,500 円/月
- スポーツ安全保険料 年間(64 歳未満) 1,850 円/(65 歳以上) 1,200 円

参 加 費 の 振 替 に つ い て

①継続入会の方

毎月参加費は翌月末に引き落とし

（例. 6月分の会費は7月末に引き落とし）

②新規入会の方

入会月の翌月末に初回引き落とし、その後は①と同様

（例. 6月初め入会の場合、6月分の会費を7月末に引き落とし）

※NBセンター加盟金融機関（※口座振替依頼書に記載）の場合は、口座振替依頼書を記入の上、スタッフへご提出下さい。

※ゆうちょ銀行の場合は、ゆうちょ専用口座振替依頼書を記入の上、直接ゆうちょ銀行へご提出下さい。

※上記の銀行以外は対象外のため、新たに口座を作ってください。



休 会 / 退 会 に つ い て

- ・休会/退会の手続きは、対象月の前月までにお申し出下さい。
ただし、年度初めの4月より休会/退会を希望する場合は、3月20日までにお申し出下さい。
- ・休会は、最長1ヵ月のみです。
- ・休会費として、休会初月に先月分の参加費+500 円を振替させていただきます（コマ確保の為）。

そ の 他

- ・健康運動教室会員は、三条市総合型地域スポーツクラブりんぐると、同スポーツ安全保険となります。
- ・健康運動教室会員は、りんぐるの各プログラムに1回400 円で参加する事が出来ます（休会中は400 円での参加は出来ません。ビジター料金（600 円）での参加になります）。健康運動教室の名札又は、個人ファイルを参加時に必ず提出し、各会場でお支払い下さい。

【お 問 い 合 わ せ】

さんじょう健康運動教室（福祉センター会場）

電話番号：0256-32-2156

受付時間：（月～金）10：00～17：00