



# プロが教える カラダスツキリ塾

参加  
無料

- ・運動についての講義
- ・食生活についての講義
- ・筋カトレーニング
- ・有酸素運動(きつめの運動もあり)  
など

## 対象

市内在住の 18歳以上の人 ※心臓病・不整脈、運動制限のある人は、参加をご遠慮いただく場合がございます

## 定員

30名程度(最小催行人数 5名以上)  
※応募多数の場合は抽選(結果は全員に通知します)

## 日時

全て金曜日 9:30-11:30 全6回シリーズ  
5月29日、6月5日、12日、19日、26日、7月3日  
※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合がございます。

## 会場

第1回 相好アリーナ四日市  
多目的室2 (日永東1丁目3-21)  
第2～6回 四日市市勤労者・市民交流センター  
本館 多目的ホール (日永東1丁目2-25)

## 申込

裏面をご確認の上、お申し込みください

## 参加者の声



今まで運動してこなかったのに  
運動するようになりました！

食事のバランスも気をつけるようになりました！



こんな悩みをお持ちの方におすすめです！

- ✓ 運動を習慣にしたいけど、なかなか続かない
- ✓ 自分に合った運動方法が分からない…
- ✓ 食習慣の工夫について学びたい！

# カラダスツキリ塾申し込み方法

※下記1～4のいずれかの方法でお申し込みください。



## 1 WEBでの申し込み

ホームページの申し込みフォームまたは  
右記二次元コードからお申し込みください。

申し込みフォーム



こちらを  
読み取り

四日市 カラダスツキリ塾

検索



## 2 電話またははがきでの申し込み

「カラダスツキリ塾参加希望」とお示しの上、  
以下の項目を、申込先へお知らせください。



- ①氏名、
- ②年齢、
- ③性別、
- ④郵便番号・住所、
- ⑤電話番号、
- ⑥今までにかかった病気、
- ⑦治療中の病気、
- ⑧服薬中の薬、
- ⑨心臓病・不整脈の有無、
- ⑩運動制限の有無

## 3 FAXでの申し込み

下記用紙に必要事項を記入後、申込先へFAXで送付してください。

「カラダスツキリ塾」参加申込書			
(ふりがな) 氏名		電話番号	
住所	〒 四日市市		
年齢	20歳未満・20代・30代・40代・50代・ 60～64歳・65～69歳・70代・80歳以上	性別	男・女
今までにかかった病気	無・有(病名: )		
現在治療中の病気	無・有(病名: )		
服用中の薬	無・有(薬名: )		
心臓病・不整脈	無・有( )	運動制限	無・有( )

申込締切日 令和7年5月13日(水)必着

受付日( ) 受付者( )

四日市市 健康づくり課

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
TEL:354-8291 FAX:353-6385