

令和8年度

高齡者健康体操教室 受講者募集

対象	区内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方
内容	体操、筋力トレーニング、ウォーキング、ボールを使ったエクササイズ、ストレッチ、リズム運動 等
実施日	令和8年4月14日～令和9年3月26日の火曜、金曜日 ※施設事業実施日・休館日を除く全40回（予定）
受講料	5,200円 (内訳) 受講料 4,000円 保険料 1,200円



班・実施曜日・時間・会場・定員・運動強度

班	実施曜日・時間	会場	定員	運動強度
1班	火曜日 午前9時～10時15分	ひがしん アリーナ 2階 武道場	各70人 (抽選)	中
2班	火曜日 午前10時30分～11時45分			弱
3班	金曜日 午前9時～10時15分			弱
4班	金曜日 午前10時30分～11時45分			中
5班	金曜日 午前9時30分～10時45分	八広地域 プラザ 屋内運動場	各50人 (抽選)	弱
6班	金曜日 午前11時～12時15分			中
7班	火曜日 午前9時30分～10時45分			弱
8班	火曜日 午前11時～12時15分			中

※ご自身の体力に合ったクラスをお選びください。

※75歳以上の方には、2班・3班・5班・7班をおすすめします。

裏面へ→

The diagram illustrates the layout of a Japanese envelope. At the top right, there is a box for a postage stamp. Below it, a large rectangular area is divided into three sections by horizontal lines. The top section contains the text: 「郵便切手のあるはがきを同封してください。
切手のないはがきの場合は85円切手を
必ずお貼りください。」. The middle section contains the text: 「あなたの住所の郵便番号を
お書きください。」 and 「あなたの名前をお書きください。
お名前の最後に「様」も入れます。
例) ○○太郎 様」. The bottom section contains the text: 「あなたの住所をお書きください。」. To the right of the middle section is a grid for entering a zip code (郵便番号). Below the grid is a box for entering the recipient's name (收件人名). A note at the bottom right states: 「ウラ面は無地。
何も記入しないでください。」.

＜申込み方法＞ 以下2つを申込み先に郵送してください。

① 右側の高齢者健康体操教室参加申込書

② 郵便はがき、または85円切手を貼った私製はがき

*抽選結果の返信用はがきとなるため、はがきのあて先に自宅住所・氏名を要記入。

■ひがしんアリーナ希望者
(1班、2班、3班、4班)
〒130-0015
墨田区横網 1-8-1 両国中学
両国俱楽部

■ハ広地域プラザ希望者
(5班、6班、7班、8班)
〒131-0041
墨田区ハ広 4-35-17 ハ広地域プラザ内
スポーツドアあずま

＜申込み期間＞ 2月12日（木）～2月27日（金）必着

※申込みはおひとり一回、複数申込みの場合は無効となります。

※申込み期間を過ぎても、抽選後に定員に空きがある場合に限り、ご案内できることがあります。期間中に申込みができなかった方は、3月13日（金）までに各申込み先へお問い合わせください。

＜申込み書・記入方法＞



＜抽 選＞ 申込みが定員を超えた場合は抽選を行います。
※抽選結果は3月中にはがきで通知します。

＜受講料の支払い＞

当選者には、4月になりましたら納付書を郵送しますので、納付書記載の期日までに金融機関の窓口でお支払いください。

＜その他注意事項＞

- ・ご自身で体調に不安があるときは参加をお控えください。
 - ・他の参加者の迷惑となる行為はお控えください。
注意に応じていただけない場合は、教室への参加を禁止する場合があります。

＜問合せ先＞ ■スポーツ振興課スポーツ振興担当 03-5608-6312

■両国俱楽部 03-3622-5181 ■スポーツドアあずま 03-3617-9002

高齢者健康体操教室 参加申込み書

① この用紙に記入のうえ、はがき(あて先に自宅住所・氏名を記入)と一緒に下記へ郵送してください。

【郵送先】ひがしんアーナ希望者(1班、2班、3班、4班) 〒130-0015 墨田区横網1-8-1 両国中学校内 両国俱楽部

【郵送先】八ヶ岳地域ラヂオ希望者(5班、6班、7班、8班) 墨田区八公4-35-17 〒131-0041

② ひがしんアリーナ・ハ広地域プラザのどちらかの会場を選び、

フリガナ 氏名		年齢		性別	男・女	生年 月日	大正・昭和 年月日	電話番号
住所		墨田区						
希望会場(どちらかをお選びください)		希望		班	曜日	時間	運動強度	
□ ひがしんアリーナ 2階武道場		必ず 第2希望 まで記入	第	1	火	9:00~10:15	中	※ご自身の体力に 合ったクラスをお 選びください。 ※要介護認定を受 けている方はご 遠慮ください。
		第	2	火	10:30~11:45	弱		
		第	3	金	9:00~10:15	弱		
		第	4	金	10:30~11:45	中		
□ ハ広地域プラザ (屋内運動場)		必ず 第2希望 まで記入	第	5	金	9:30~10:45	弱	
		第	6	金	11:00~12:15	中		
		第	7	火	9:30~10:45	弱		
		第	8	火	11:00~12:15	中		

高齢者健康体操教室の受講経験（該当するものに○をつけてください。）

・今回初めて
・以前受講したことがある(年前 約わかかる範囲で)

受講にあたり、講師に注意してほしい既往歴があれば○をつけてください。(抽選に
生活習慣病(高血圧 • 糖尿病 • 心臓病 • 高コレステロール)

※個人情報につきましては、本事業の目的以外に使用いたしません。