

専門的な  
データに基づき  
もっと健康に！

取手ウェルネスプラザ

# 2025年前期 健康運動教室 参加者募集

申込〆切：3月7日(金)

2025年前期 開催期間4~9月 全22回

4/8(火) から順次スタート  
曜日・時間帯別に全12コース

トータルヘルスケアを目的とし、新たに「姿勢」「歩行姿勢」「動体視力」「脳・血管年齢」の評価データを加え、有酸素運動や筋力トレーニング等を行います。1回1時間30分

時間/曜日	火	水	木	金	土	日
午前 10:00~11:30	A	C	F	H	J	L
午後 13:30~15:00	B	D	G	I	K	
夜間 19:00~20:30		E				

## POINT 1 /

### 多様な評価データ

これまでの体力測定・体組成データに加えて

- ✓ 脳年齢、血管年齢データ
- ✓ 骨格情報・姿勢データ
- ✓ 歩行姿勢データ
- ✓ 動体視力データ

新たに追加



## POINT 2 /

### トータルヘルスケア

健康・ダイエット・運動・食事・生活習慣の5つのコンテンツを、多様な角度からアプローチし、総合的な健康管理を行います。



## 対象

以下のいずれにも該当する方(市内在住者を優先)

- ① 30歳以上で医師から運動を禁止されていない、一人で運動できる方
- ② 重篤な疾患(狭心症・心疾患、脳疾患等)の既往歴がない方
- ③ 最高血圧180最低血圧110未満、安静時脈拍110/分未満の方
- ④ 必要に応じて、健診結果、医師からの指示箋を提出できる方

## 定員

10名(各コース)

※申込多数の場合抽選

## 利用料金

6ヵ月(全22回)  
税込 12,100円

## 申込方法

郵送(往復はがき) 〒302-0024 取手市新町2-5-25 取手ウェルネスプラザ内「健康運動教室係」宛て

※往信欄に必要事項 ①住所、②氏名(ふりがな)・性別、③生年月日・年齢、④職業、⑤電話番号・連絡先、  
⑥希望コース(アルファベットで第3希望まで)、⑦健康運動教室参加経験の有無、⑧その他(申込理由など)を記入

〒302-0024 取手市新町2丁目5-25

取手ウェルネスプラザ

健康運動教室 専用ダイヤル(R7.3.31まで)

☎ 080-1256-4039

火~日 10:00~18:00(健康運動教室準備室)

# 取手ウェルネスプラザ

## 2025年前期 健康運動教室に関する Q & A

### Q 1 健康運動教室はなにが変わりますか？

A 体組成データはもちろんのこと、新たに「姿勢改善測定」「歩行姿勢測定」「脳・血管年齢測定」「動体視力測定」を加えました。  
参加者の多様なデータを元に、お身体の変化を実感できる運動メニューを作成し実施していきます。



### Q 2 運動が初めてでも参加はできますか？

A もちろん、ご参加いただけます。健康運動教室は、ご自身の体力や筋力により、強度調整が可能となります。ご自身のペースで運動に取り組めます。  
そして、グループレッスンになりますので、周りの方と楽しみながら運動できるコミュニティの場として提供したいと考えております。



### Q 3 これまで参加していた人は優先されますか？

A これまであった2年間の優遇措置は設けない予定です。  
ただし、抽選になった際には市内在住の方が優先となります。



### Q 4 お休みをした場合、振替制度はありますか？

A 基本的には振替制度はございませんが、今後の状況により変更となる場合がございます。



### Q 5 抽選漏れした場合、次回の優先権はありますか？

A 次回の優先権は設けない予定です。  
応募者様が多数のクラスは、前回同様に抽選とさせていただきます。



### Q 6 教室の担当インストラクターは変更になりますか？

A 変更となる場合がございます。予めご了承の程、お願いいたします。



### Q 7 購入した専用歩数計は使えますか？

A 専用歩数計は無料アプリがあります。アプリ内で日々の記録など管理が可能となるので、今後も使用可能です。



### Q 8 キャンセルはできますか？

A ご自身の参加教室初回の1週間前までとさせていただきます。  
それ以降は返金対応等致しかねますのでご了承の程、お願いいたします。



健康運動教室に関する疑問を少しでも解消できたら幸いです。ご不明点や  
気になることがあれば、専用ダイヤル ☎080-1256-4039 へお問合せください。

※専用ダイヤルの開設期間は、令和7年3月31日（月）までとなります