

シニア 健康づくり タイム

無理なく・楽しく・自分のペースで 健康な体作り！

基礎体力や筋力の維持・向上を目的として、ウォーキング・関節運動・筋力トレーニングを中心に体を動かします。また認知症予防に効果があると言われる“脳トレ”も取り入れながら、楽しく体を動かしましょう。

【シニア健康づくりタイム】

開催日 4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、
(水曜日) 9/17、10/1、10/15、※8月は休止
11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21
2/4、2/18、3/4、3/18
時 間 13:30～14:30
場 所 県立西湘スポーツセンター 体育館
対 象 60歳以上(介助者を必要とされない方)
定 員 20名
参加費 100円/回(傷害保険料)
準 備 運動のできる服装、室内用運動靴、飲料、
タオル ほか



【主なプログラム】

- 血圧測定 (運動前にチェック)
- ウォーキング (正しい歩き方、過負荷歩行など)
- 関節運動 (各関節を意識して可動域を増やす)
- 筋力トレーニング (自重を使って体幹と下半身強化)

【参加申し込み方法】

当センターまでお電話または直接お申込みください。お申し込み後、参加当日までに「参加申込書」と共に「健康チェック表(センターにて配布)」をご提出ください。
参加費は参加当日に徴収いたします。



【指導者紹介】
鈴木 和恵 [株式会社BSC]
健康運動実践指導者
シニア世代も元気に楽しく！
みんなで運動を楽しみましょう



神奈川県立西湘スポーツセンター [指定管理：BSC・三洋装備グループ]

〒256-0817 神奈川県小田原市西酒匂1-1-26

TEL：0465-48-2650 FAX：0465-47-1967

[<http://www.bsc-buddysisetu.jp/>]

【個人情報の取り扱いについて】

神奈川県立西湘スポーツセンター(以下「当施設」)では、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努めます。

1. 利用目的

当施設は、収集した個人情報について、以下の目的のために利用いたします。

- ① サービス実施、およびアフターサービスのため
- ② 資料請求に対する発送のため
- ③ 相談・お問い合わせへの回答のため
- ④ サービス・イベント等の案内のため

2. 第三者提供

当施設は、以下の場合を除いて、個人データを第三者へ提供することはありません。

- ① 法令に基づく場合
- ② 人の生命・身体・財産を保護するために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ③ 公衆衛生の向上・児童の健全な育成のために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ④ 国の機関や地方公共団体、その委託者などによる法令事務の遂行にあたって協力する必要があり、かつ本人の同意を得ることで事務遂行に影響が生じる可能性がある場合

3. 開示請求

貴殿の個人情報について、ご本人は、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認のうえ対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。

個人情報相談窓口

〒256-0817

神奈川県小田原市西酒匂1-1-26

神奈川県立西湘スポーツセンター[指定管理者:BSC・三洋装備グループ]

個人情報問い合わせ窓口

TEL:0465-48-2650

FAX:0465-48-1967

E-mail:info@bsc-buddysisetu.jp

企画・運営

神奈川県立西湘スポーツセンター・未病センター
[指定管理：BSC・三洋装備グループ]

お問合せ先

シニア健康づくりタイム 宛

TEL : 0465 (48) 2650 FAX : 0465 (48) 1967

〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26



.....き.....り.....と.....り.....

2025 シニア健康づくりタイム 参加申込書

【個人情報の取り扱いについて(上記)】をご確認いただき、同意の上、枠内を記入・捺印しご提出ください。

2025(令和7)年度 シニア健康づくりタイム に申し込みます。

ふりがな 参加者名	(性別) 男・女	生年月日	年	月	日	(年齢) 歳
		電話番号	()		
住所	〒					
証明書	「シニア健康づくりタイム」参加に当たり健康上異常のないことを証明します。 ㊞					