～40歳からの健康長寿を目指して～　　３か月間、レッツチャレンジ！！

RIZAP×平塚市

開催事業

**人生最高の「からだ」改善計画　参加者募集**

講座概要

日程　１２月５日(日)、１２日(日)、１９日(日)、２６日(日)、1月1０日(月・祝日)、2３日(日)、

２月６日(日)、１９日(土)

　　　　　　午前10時～11時30分（初日のみ午前９時30分～11時30分）

＊ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更する可能性があります。

自己負担金　2４,000円（初日一括払い）

会場　平塚市保健センター　２階　（駐車場完備、無料）

教室内容　RIZAP株式会社スタッフによる講義・実技での「からだ」改善を体験。

現状の体重からマイナス５%を目指します。

対象者

・平塚市在住で、昭和3６年４月２日～昭和5７年４月1日生まれの方

・今年度または昨年度の健診結果で腹囲が男性85㎝・女性90㎝以上またはBMI(体格指数)が25以上の方

・全日程参加が可能な方（教室参加後の自己負担金の返却は致しません）

・医師から運動や食事についての制限を受けていない方

・上記の健診結果の写しを提出できる方

申込み方法　　　**申込期限　令和３年８月２７日（金）必着**

|  |  |
| --- | --- |
| **メール** | C:\Users\107638\Downloads\健康課メールアドレスコード.png〇参加申込書（下記参照）の記載事項を本文に直接記載、健診結果(今年度又は前年度)の写真を添付〇提出先　kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp〇件　名　「からだ」改善計画申込 |
| **郵送****または****来所** | 〇提出書類　参加申込書（下記切り取り）、健診結果（コピー可）〇提出先　〒254－0082　平塚市東豊田448-3　　平塚市健康課(保健センター)＊提出された書類は返却いたしません。ご注意ください。　 |

その他

・申し込みが定員（２５人）を超えた場合は、腹囲とBMIの両方が該当する方を優先とし、抽選になります。

・教室の参加が決定された方には、１０月初旬ころまでに書類をメールもしくは郵送いたします。

　(落選の場合は通知をいたしませんのでご了承ください)

問合先

平塚市健康課（保健センター）　 平塚市東豊田448-3　　電話　0463－55－2111

※いただいた個人情報については参加受付、連絡、教室の評価のみを利用目的とし、他の目的に使用することはありません。

「からだ」改善計画申込書

切　り　取　り

健診結果の写しを提出し、「からだ」改善計画に申し込みます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| フリガナお 名 前　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | ご 住 所 | 〒平塚市 |
| 生年月日年齢・性別 | 昭和　　　年　　　月　　　日　　　　　　歳　　　男・女 | 電話番号 |  |
| 健診年月日 | 令和　　年　　　月　　　　日 | 現在の体重（ｋｇ） |  |