



# 運動出前講座申込書



生活習慣病の発症及び重症化を予防するには、適度な運動を継続することが大切です。身体活動や運動は、認知機能や運動機能等の社会生活機能にも関係し、ストレスの解消にも役立ちます。運動習慣を身につけ、生活習慣病予防のための健康づくりを推進することを目的に健康運動指導士等を派遣します。

提出先：高松市健康づくり推進課 健康づくり係 (TEL：087-839-2363)

**FAX：087-839-2367**

申込日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として、実施希望日は2か月程度の余裕をもってお申し込みください。</li> <li>・健康運動指導士等の派遣は、10事業所に限られます。保健師の派遣も可能です。</li> <li>・実施場所は、市内の会場に限ります。実施時間は1時間程度でご相談に応じます。</li> <li>・会場の手配、必要な機器 (パソコン・プロジェクター・スクリーン・マイク) 等は、原則的に申込み団体でご準備ください。資料を使った講座を希望の場合は必要部数の印刷をお願いします。(詳細については、ご相談に応じて対応させていただきます。)</li> <li>・「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」の気象警報が発令された場合、原則派遣は中止になります。</li> </ul>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

団体名 グループ名		参加予定人数		人
代 表 者	住所	高松市 _____ 町 _____ 丁目 _____ 番 _____ 号 _____ 番地		
	氏名	_____		
	TEL	_____ ※連絡がつく電話番号を記載してください。		
実施希望日		第1希望	月 _____ 日 ( _____ 曜日)	時 _____ 分 ~ 時 _____ 分
		第2希望	月 _____ 日 ( _____ 曜日)	時 _____ 分 ~ 時 _____ 分
テーマ (内容) (○印をつけて ください。複数選 択可)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1 楽しく身体を動かそう! (講義及び実技) について</li> <li>2 生活習慣病予防と運動について</li> <li>3 健康づくりウォーキングマップ紹介</li> <li>4 運動時の水分補給について</li> </ol> <p>* その他、“知りたい” “聞きたい” 内容等があれば書いてください。 ( _____ )</p>		
実 施 場 所	名称	_____		
	住所	高松市 _____ 町 _____ 丁目 _____ 番 _____ 号 _____ 番地		
備 考		_____		



お問い合わせ先：高松市健康づくり推進課 健康づくり係

TEL：087-839-2363  
FAX：087-839-2367

# 高松市健康づくりウォーキングマップ

「歩くこと」は、最も継続しやすい運動の一つと言われています。高松市の健康増進計画「高松市健康都市推進ビジョン」では、全ての世代で、日常生活での平均歩数を1,000歩以上増やすことを目標としています。

※健康づくりや生活習慣病の予防のために、今より、**プラス1,000歩（10分）歩く**ことを目指し、運動習慣を身につけられるよう、「高松市健康づくりウォーキングマップ」を作成しています。

高松市ホームページから検索できますので、ぜひ、皆様の健康づくりに役立ててください。

めざそう  
+1,000歩

## 高松市健康づくり ウォーキング マップ



### 【検索方法】

※《パソコンからは》

もっと高松 ⇒

高松市健康づくりウォーキングマップ

検索

※《携帯電話、スマートフォンからは》

高松市健康づくりウォーキングマップ

検索

