

# 未病改善スポーツドック

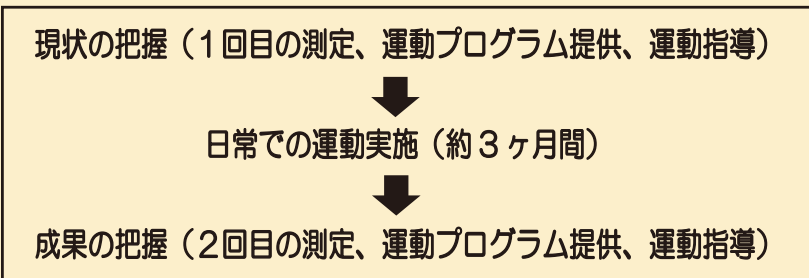
参加者募集！運動・スポーツで未病の改善に取り組もう！



各回 **20名** **参加費無料**  
(参加は県内在住、在勤、在学の方に限る)

## 神奈川県立スポーツセンター

### ◆未病改善スポーツドックの内容◆



### ◆測定項目◆

- ① 血圧、体組成、血管年齢
  - ② 下肢筋力、下肢俊敏性、全身反応時間  
柔軟性、平均歩行速度
  - ③ 未病指標
- ※ 測定内容は変更になる場合があります。

### ◆開催日程◆ ※各日程で2回の測定があります。

日程	1回目	2回目	時間	<p>※ 持ち物</p> <p>運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物（水分補給）、筆記用具、マスク</p>
A	7月21日（水）	10月20日（水）	13:00～16:00 （約3時間） 受付：12:15～	
B	7月24日（土）	10月23日（土）		
C	9月8日（水）	12月8日（水）		
D	9月11日（土）	12月11日（土）		
E	9月22日（水）	12月22日（水）		
F	10月9日（土）	1月15日（土）		

## 運動を始めたい方、運動をしたいけどやり方がわからない方、自分の体力を知りたい方

スポーツセンター職員や専門のトレーナーが測定や運動指導を安全にサポートします！

お問合せ：神奈川県立スポーツセンター  
 健康・障害者スポーツ課健康スポーツ担当  
 TEL：0466-81-5611 FAX：0466-83-4622

令和3年度

FAX(送信状不要)

0466-83-4622

# 未病改善スポーツブック事業

## 【申込方法】

ファクシミリ  
直接来所  
電子申請  
(スポーツセンターウェブサイト)

## 【募集期間】

日程	募集開始	募集締切
A	5月15日 (土) ※ 先着順	6月23日(水)
B		
C		8月25日(水)
D		
E		9月8日(水)
F		9月24日(金)

## 【決定通知】

6月23日(水)までにお申込みの方  
**7月1日(木)までに通知**

6月24日(木)以降にお申込みの方  
**随時通知**

※ 先着順のため、各日程で申込者が定員を超えた場合は、ご希望に添えない場合があります。

※ 希望日程を複数ご記入ください。

## 【決定通知方法】

電話又はメールで通知します。

## 【会場・アクセス】

会場：神奈川県立スポーツセンター

スポーツアリーナ2

住所：藤沢市善行7-1-2

アクセス：小田急線「善行」駅東口から徒歩7分

(右図をご確認ください)



※ 有料駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※ 詳しくはスポーツセンターウェブサイトをご覧ください。

URL <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/7/mebyo/top.html>



## ファクシミリ用参加申込書

令和 年 月 日

フリガナ		年齢		性別	
名前		電話番号			
メールアドレス					
住所	〒				
配慮事項等					

## 参加希望日程

第1希望		第2希望		第3希望		第4希望		第5希望		第6希望	
------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--

※ チラシ表面をご確認いただき、希望順に日程(A~F)の記号をご記入ください。

※ 先着順のため、各日程で申込者が定員を超えた場合は、ご希望に添えない場合があります。希望日程について可能な限り複数日程をご記入ください。