

# 皆様の職場に！自治会に！サークルに！ 健康運動指導者を 派遣します



市内の自治会やサークル・企業などの各種団体が企画・開催される「健康づくり」を目的とした集会や教室に健康運動指導者(水夢のインストラクター)を派遣して、市民の皆さまの健康づくりを応援します。

みんなで楽しく体を動かしましょう！



## ♪ 親子体操 ♪

音楽に合わせてながら  
親子で楽しく体を動かします。

- 内 容: 親子体操、健康体操など対象者に合わせた楽しい運動を指導します。
- 派 遣 料: 無料 (営利目的は対象外)
- 指導時間: 1時間程度
- 利用回数: 1団体につき年3回まで
- 申請方法: 裏面の申請書を利用日の1か月前までに株式会社水夢へご提出ください



## ♪ 健康体操 ♪

家でもできる体操を  
対象者に合わせて行います。

お申し込み・お問い合わせ

株式会社水夢 あやべ健康プラザ

※休館日: 毎週金曜日

電話 ☎ 40-1788

担当課: 綾部市保健推進課(綾部市保健福祉センター内)

電話 42-0111 FAX 42-5488

# 綾部市健康運動指導者派遣申請書

綾部市長 様

団 体 名 :

代表者住所 :

代表者氏名 :

|         |  |
|---------|--|
| 派遣の日時   | 年 月 日 時 分から  |
| 会 場     |  |
| 事 業 名   |  |
| 指 導 内 容 |  |
| 参加予定人員  |  |
| 参加年齢区分  | 当てはまるものに○をつけてください。<br>0~39歳      40~64歳      65歳以上 |

上記のとおり申請します。

年 月 日

申請者住所

氏 名

電 話

受付者

《注》内容について協議の上、株式会社水夢に提出してください。