

(様式1)

五島市健康体力づくり実践運動申込書

登録番号(事務局記載欄)

下記のとおり申し込みます。

ふりがな 氏名			
生年月日	T・S・H 年 月 日	性別	男 ・ 女
住所	〒 五島市		
連絡先	(自宅) (携帯)		

《運動するときの注意事項》

- 運動の前後には、必ずウォーミングアップ(準備運動)とクールダウン(整理運動)を行いましょう。
- こまめな水分補給を心がけましよう。
- 体調に合わせた運動を行うようにしましよう。

《運動を続けていくコツ》

「運動をしなければ!」という義務感にかられてしまうと、運動が長続きしない大きな原因となってしまします。運動を行っていくモチベーションとして、一つの大きな目標をたてること、食事や睡眠のように運動を日常の生活に取り込むことで、自然と続いていくものです。

《健幸ポイントを貯めよう!》

1日30分以上行うことで、1日につき5ポイントが加算されます。2500ポイント貯まると地元特産品や健康グッズなどと交換できます。ポイントを賞品と交換する際は、運動を記録した日記を持参のうえ、スポーツ振興課(中央公園市民体育館内)もしくは各支所、各地区公民館へお問い合わせください。

【お問い合わせ・申込】

五島市スポーツ振興課
〒853-0014
五島市三尾野町 266 番地 1
TEL0959-72-6184
FAX0959-72-3412

