

令和8年度（2026年度）

まいたに人権文化センター定例講座生（健康教室）を募集します

- 1 目的 健康増進と受講者相互の交流を通じて人権を尊重する感性を育てることを目的としています。

2 募集の教室

講座名	開講日	回数	開講時間	定員	受講申込金
健康教室	火曜日	22回	13：30～15：00	20名	5,500円

※センター事業と日程が重なる場合は、実施日が変更になる場合があります。

※センター事業などの都合で開講日を変更する場合は、事前にお知らせします。

- 3 受講の条件 宝塚市内に在住し、満60歳以上（令和8年4月1日現在）で介護認定を受けていない人および、一人で健康教室の体操などができる人とします。なお、薬を使用しても血圧が高い人（最大血圧180以上）は受講できません。
- 4 受講場所 宝塚市立まいたに人権文化センター 別館3階大ホール
- 5 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、当センターへ申し込んでください。申し込み時に、「受講申込金」5,500円を納めていただきます。受講申込金は、受講の取消しを申し出られても、返金することはできません。
- 6 申込期間 令和8年4月1日（水）～4月3日（金）の午前10時～午後6時30分
- 7 申込多数の場合 定員を超える場合は、抽選となります。その場合は、抽選にもれた方のみ後日連絡します。
- 8 教室の開始 第1回目は、5月19日（火）
- 9 その他 教室の準備、受付、片付けなどは受講生が行います。
※ 原則、館内での飲食は禁止ですが、水筒やペットボトル等での水分補給は適宜してください。

問い合わせ先 宝塚市立まいたに人権文化センター
住 所：宝塚市今里町5番1号
電話番号：0797-84-4461
ファックス：0797-84-4463

令和8年度（2026年度）まいたに人権文化センター定例講座（健康教室）申込書

令和8年 4月 日

◎ 次のとおりの講座を申込金を添えて申し込みます。

講座名	開講日	回数	開講時間	定員	受講申込金
健康教室	火曜日	22回	13:30~15:00	20名	5,500円

※申し込み多数で、定員を超えた場合は抽選となり、抽選にもれた方のみ後日連絡します。

申込者	住所	郵便番号 (665-) 宝塚市
	ふりがな 名前	
	生年月日	昭和 年 月 日
	年齢	歳 (令和8年4月1日現在)
連絡先	自宅電話番号 携帯電話番号	()
緊急 連絡先	ふりがな 名前	
	電話番号	

◎ 次の質問にお答えください。

① 医師から心臓が悪いと言われたことがある。 はい ・ いいえ

② 薬を使用しても血圧が高い。 はい ・ いいえ

※最大血圧が180以上

③ 現在治療中の病気、ケガがある。 はい ・ いいえ

受領書No.

「はい」の方のみお答えください。

・ どのような病気、ケガですか。

()

・ 上記の症状で医師から運動の許可は出ていますか。 はい ・ いいえ

④ 介護認定を受けていますか。 はい ・ いいえ

※ 認定を受けていると受講できません。

⑤ その他、指導員に伝えておきたいことがあれば、お書きください。

受付印

受付印