

2024 年 3 月 1 日

ご利用者 各位

介護予防トレーニングセンター

血圧測定についてのお願い

拝啓 春色のなごやかな季節、皆様におかれましては益々御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は格別のお引き立てをいただき、ありがたく御礼申し上げます。

さて、2020 年 6 月より新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら開催してきました特別レッスンですが、このたび 2024 年 4 月より、特別レッスンに参加される皆様に下記のとおり血圧測定をお願いするようになります。

ご参加される皆様には、お手数をお掛けしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

記

1. 運動前には必ず血圧測定してください

測定した記録用紙を受付に持参

2. 運動の実施基準

収縮期血圧 160mmHg 未満

拡張期血圧 95mmHg 未満

安静時脈拍数 100 拍未満

3. 測定できる場所

5 階トレーニングセンター

2 階ふれあいホール

以上

4月 特別レッスン予約申し込みについて

メール申し込み

3月12日(火)9時30分から

3月13日(水)まで受付

メールアドレス：toresen@furepla.jp

件名：特別レッスン申し込み

本文：名前

電話番号

予約したい枠（日付、曜日、時間帯①、②）



- 一つのアドレスでご家族一緒にお申し込み可能です。
- 予約希望枠が一緒の場合に限り、代表者1名+他2名、計3名分まで一つのアドレスで申し込み可能です（必ず全員の氏名を記載してください）。この場合、代表者の方に予約確認のメールを返信します。
- メールの内容に不備があった場合、予約のお申込みは完了していません。
【不備通知メールをお送りしますので、不備のあった内容をご確認の上、改めてお申し込みください。】
- 受付開始時間の前に送信されたメールは無効となりますのでご注意ください。
- 予約の取り消し・変更や予約確認メールが1日経過しても届かない場合はお電話でのお問い合わせをお願い致します。

来館申し込み

3月14日(木)

9時30分から受付

5階トレーニングセンターで

お申し込みください。

- 予約の際は、原則としてご本人がお申し込みください。

- ☆ レッスン当日に空きがある場合、レッスン開始1時間前まで電話での予約も受け付けています。

☆ 既に予約している枠のキャンセルや日時の変更は、お電話でも受け付けていますので、早めにご連絡くださいますよう、ご協力をお願いします。

【2階 ふれあいホール】

日付	曜日	①13:30~14:30 (13:15~受付)	②15:00~16:00 (14:45~受付)	定員/料金
4月4日	木	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	【定員】 イス 40名 マット 30名 利用料金300円 5階トレーニングセンターで 300円のチケットを お買い求めください
4月11日	木	マットフィットネス 担当: 増田	マットde体操 担当: 鈴木 (智)	
4月16日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	
4月23日	火	マットde体操 担当: 鈴木 (智)	マットフィットネス 担当: 増田	
4月25日	木	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 渡邊	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	

【注意事項】

- 室内靴、飲み物を忘れると参加できませんのでご注意ください。
- 同日にマシントレーニング、他の教室との併用はできません。
- 更衣室はありませんので、あらかじめ運動のできる服装でお越しください。
- レッスン当日の体調が優れない場合、無理をせずお休みしてください。