

令和7年度 生駒市国民健康保険 『コナミスポーツクラブ生駒』で行う運動教室のご案内

～どこでもできる運動を身に付けて健康生活を！～

無料



(2階スタジオ)



(1階スタジオ)



正しい運動の仕方を
伝授します！

気分転換や
ストレス解消♪

高血圧や高血糖、
脂質異常を改善
しましょう

一人じゃなかなか続かなか
った運動、
この機会に始めましょう！

【参加ができる方】 次の①と②のいずれにも該当する方

- ① 生駒市国民健康保険に加入している40～74歳の方
- ② 令和7年度の生駒市国民健康保険特定健診を受診した（する）方
又は人間ドック等で特定健診の全項目を受け市へ結果を提出した（する）方

【申込み方法】 D・E・Fコース追加募集（先着順）
R 8. 1月開始分 各コース10名程度

12月1日(月)までに電話にてお申込みください。

※氏名・性別・年齢・住所・電話番号・緊急連絡先及び続柄・特記事項（運動指導者へ伝えておく必要事項など）をお伝えください。

※なお、**定員に達した場合は締め切り**させていただきますのでご了承ください。
参加コース・グループの決定通知は、12月中旬に郵送させていただきます。

★今年度で75歳を迎える参加ご希望の方へ

75歳のお誕生日の前日までに全日程が終了可能なコースを選択してください。

<問い合わせ先> 生駒市国保医療課

TEL 0743-74-1111(内線7463・7464)

FAX 0743-75-4879

ご参加の際にお持ちいただくもの

持ち物

- 室内シューズ（運動靴）
- タオル
- 水分補給用の飲料

※動きやすい服装でお越しください。



● 当日の流れ

コナミスポーツクラブ 生駒
ようこそ。

それぞれの運動教室会場へ
スタッフがご案内いたします。

お疲れさまでした。次回の
お越しをお待ちしております。



(施設外観)

1階入り口からご入館
ください。



(1階スタジオ)



(2階スタジオ)



(1階受付)

1階入り口からご退館
ください。

● アクセス

駐車場・駐輪場のご案内

提携駐車場	営業時間	利用料金	ご利用にあたり
P 第1駐車場 〈三井のリパーク〉 全60台	0:00～24:00	3時間まで 100円 以後30分毎 100円	①入庫時に発券の駐車券をお持ちの上ご来館ください ②フロント前設置の「認証機」に駐車券を通してください ③フロント前設置の「事前精算機」で駐車料金をご精算ください 〈注1〉 駐車料金▶現金のみ取扱い 〈注2〉 新500円硬貨・五千円札・一万円札は利用不可 〈注3〉 当施設はキャッシュレス施設のため両替は致しかねます
P 第3駐車場 〈谷田パーキング〉 ※万代生駒店近く	9:45～ ※駐車時間(無料)は 会員種別の利用 時間に準じます	—	①フロントにて所定用紙に必要事項を記入し、ご提出ください 即日「無料許可証」を発行致します ②駐車時フロントガラスから見える位置に置いてください 〈注1〉 許可証の紛失時は再発行手数料110円(税込)を申し受けます 〈注2〉 退会時は返却
駐輪場 〈当施設 左 隣〉	平日/ 22:15まで 土/ 20:15まで 日祝休/ 19:15まで	無料	●自転車・バイクでお越しの方には専用タグをお渡しします。 フロントにてお申し出ください



CATEGORY II コナミスポーツクラブ 生駒

〒630-0251 奈良県生駒市谷田町1613

コナミスポーツクラブお客様ダイヤル

☎0570-000-573

(木曜日もつながります ※祝日を除く)

※お客様ダイヤルを利用出来ない方050-3665-7942

平日 10:00～18:00 休業：土日・祝休日

営業時間

月火水金	10:00～22:00
土	10:00～20:00
日祝休日	10:00～19:00
休館日	毎週木曜日

近鉄生駒駅から
徒歩5分

駐車場
3時間100円



(注)

- 参加は下記のコース・グループのうち、いずれか1つとなります。
運動教室の終了後に、別コース・グループに再度参加することはできません。
- 運動教室の参加途中で、原則、コースの変更はできません。

<実施日時・場所・定員>

※B・C・E・Fコースは、休館日（木曜日に
行います）

コース	グループ	曜日	時間	場所・定員	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
A	1	火	09:15 10:15	2階スタジオ (各20名)	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21		
B	1			1階スタジオ (各40名)	9/1	11/1						1/30
C	1	木	10:45 11:45	1階スタジオ (各40名)	9/1	11/1						1/30
	2				11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25

A・B・Cコース
の申し込みは、
終了しました。

D	1	火	09:15 10:15	2階スタジオ (各20名)	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10		
E	1	木	13:30 14:30	1階スタジオ (各40名)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26
F	1	木	14:45 15:45	1階スタジオ (各40名)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26

<コース内容>

※各コースには体組成測定があります。

Aコース 全6回	自分のペースに合わせた無理のない運動を行う教室 (運動強度:★)	マットやタオルなどを使ったストレッチや椅子を使用した運動など、体力に合わせた無理のない運動をします。
Bコース 全8回	からだ全体のバランス調整と筋力アップを中心とした教室 (運動強度:★★)	体のバランスや歩き方をセルフチェックできる運動や、タオルやマットを使ったストレッチをします。
Cコース 全8回	足腰強化・脳活性化を行う教室 (運動強度:★★★)	踏み台をゆっくり昇り降りするステップ運動や、リズムに合わせて体全体を動かす運動をします。
Dコース 全6回	チェア体操を中心とした教室 (運動強度:★)	椅子を使って手や足の運動や有酸素運動を行い体力向上を目指す運動をします。
Eコース 全8回	自分のペースに合わせた無理のない運動を行う教室 (運動強度:★★)	マットやタオルなどを使ったストレッチや体力に合わせた無理のない運動をします。
Fコース 全8回	筋力アップを中心とした教室 (運動強度:★★★)	効果的なストレッチや、自身の体重を負荷にして行う筋力トレーニング、体全身を動かす運動をします。

運動強度:★弱→★★★強

注意事項（必ずお読みください）

□運動教室ご参加にあたって

- ・医療機関に受診中の場合は、主治医に運動教室に参加してもよいかどうか予めご確認のうえ、ご参加ください。
- ・運動直前の食事は避けましょう。
- ・水分補給を十分にしましょう。
- ・睡眠不足、体調不良の時は無理をしないようにしましょう。
- ・身体になんらかの変調がある場合にはスタッフにお伝えください。

□お休みされる時やお休みされた時のご連絡について

- ・連絡先:コナミスポーツクラブお客様ダイヤル ☎0570-000-573
(月～金10:00～18:00 ※祝日除く)
- ・連絡内容:①生駒市運動教室 ②お名前 ③欠席される旨をお伝えください。

□服装と持ち物について

- ・運動のしやすい服装でお越しください。
- ・タオル、上履き、水分補給用の飲み物をご持参ください。
- ・発作時などに使用するお薬がある方は各自の責任の元、ご持参ください。

□運動教室の中止について

以下の場合、運動教室は中止させていただきます。

なお、各自で気象情報等をご確認いただき、当日のコナミスポーツクラブ 生駒及び生駒市役所へのお問合せはお控えくださいますようお願いいたします。

▶大雨及び暴風警報

生駒市内に、大雨又は暴風の特別警報又は警報が発令された時

- ・当日の午前 7時時点・・・午前の教室が中止
- ・当日の午前10時時点・・・午後の教室が中止

▶熱中症**特別**警戒アラート ※県内すべての観測地点(6か所)でWBGT35以上の場合 環境省から奈良県に発表された時

前日の午後2時頃時点・・・午前及び午後の教室が中止

特別警戒アラートが発表された場合、市ホームページにも掲載します。

□その他

- ・安全に快適にご利用いただくために、館内ルールを遵守ください。
- ・お困りのことがあれば、コナミスポーツクラブ 生駒スタッフへお申し出ください。

<個人情報の提供について>

参加決定となりました方の個人情報(※)は、緊急対応や参加者管理のために、コナミスポーツクラブに提供することに同意いただいたものとさせていただきます。

※申込に必要な事項：氏名・性別・年齢・住所・電話番号・緊急連絡先及び続柄・特記事項