令和８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）

【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8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 】　追加募集！（１月開始分）

１２月１日(火)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。
※各コース定員の先着順と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 生駒にようこそ。

1階入り口からご入館ください。

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。

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
第1駐車場〈三井のリパーク〉全40台 ※第３駐車場のご利用はできません	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
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

TEL0570-000-573（木曜日もつながります）
※ナビ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

施設詳細

アクセス

（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＞

※今回の追加募集は、Ａ３コースとEコースのみです。
（Ａ１・２、Ｂ１・２、Ｃ１・２コースは申込受付終了。Ｄコースは定員に達しました）

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
	1	火	09:15 ｜ 10:15	2階スタジオ （各20名）	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20		
	2				10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8		
A	3				1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		
B	1	木	09:30 ｜ 10:30	1階スタジオ （各40名）	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
	2				11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
C	1	木	10:45 ｜ 11:45	1階スタジオ （各40名）	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
	2				11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
D	1	木	13:30 ｜ 14:30	1階スタジオ （各40名）	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4
E	1	木	14:45 ｜ 15:45	1階スタジオ （各40名）	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4

Ｄコースは定員に達しました

＊Ｂ・Ｃ・Ｄ・Ｅコースは、休館日（木曜日）に行います

＜コース内容＞

＊参加期間に体組成測定もできます。（ご希望の方）

Aコース 全6回	チェア運動教室 （運動強度：★　）	椅子に座って手足を動かす運動や有酸素運動をします。 体力向上・ 健康づくりを目指します。運動に自信がない方や膝が痛い方にもおすすめのコースです。
Bコース 全8回	健康アップ運動教室 （運動強度：★★　）	健康づくりのための様々な要素の運動をします。理想的なウォーキング方法・姿勢バランス・タオル体操・呼吸法・足腰トレーニングなど、いろいろな運動を楽しく体験できるコースです。
Cコース 全8回	ステップアップリズム運動教室 （運動強度：★★★）	踏み台昇降を使って、リズムに合わせ有酸素運動をします。 体力向上・肥満解消・健脚をめざします。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。
Dコース 全8回	すっきりストレッチ・筋トレ教室 （運動強度：★★　）	マットを使ったストレッチや筋力トレをします。 体幹・足腰の筋力アップを目指します。足が弱ってきた、お腹が出てきたのが気になる方にもおすすめのコースです。
Eコース 全8回	筋力パワーアップ教室 （運動強度：★★★　）	主にマットを使った筋トレを行います。 体幹・足腰などを中心に全身の筋力アップを目指します。インストラクターと仲間と一緒に、筋トレを続けることができます！

Ｄコースは定員に達しました

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
・水分補給を充分にしましょう
・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コナミスポーツクラブ 生駒の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（祝日除く）10:00～18:00以外の時間帯はつながりません。そのため、急な欠席・遅刻の連絡は不要です。
※生駒市国保医療課への連絡は不要です
・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
・運動のしやすい服装でお越しください。更衣室・ロッカーの使用はできません
・タオル、水分補給用の飲み物をご持参ください
・施設内は上靴が必要です。お忘れの場合は、裸足で行っていただきますのでご了承ください
・第1駐車場をご利用の方は、100円玉をご用意ください。
※当日、コナミスポーツクラブの受付に駐車券をご持参ください
・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ご協力をお願いいたします

▸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
※「警報アラート」の場合は、運動教室は実施します

□その他
・運動教室で使用する場所以外の施設はご利用いただけません。
・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
・施設利用の詳細やお困りのことがあれば、コナミスポーツクラブ 生駒スタッフへお尋ねください
・諸事情により日程・場所等の変更がある場合がありますが、ご了承ください

＜個人情報の提供について＞
緊急対応や参加者管理のために、個人情報（＊）を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頂きます
＊申込はがきに記載された氏名・性別・年齢・住所・電話番号・緊急連絡先及び続柄・特記事項