

みその“健幸”度向上プロジェクト

「美園サイクリング&ウォーキング」+「タニタいきいき元気教室」
参加申込書

下記の必要事項をご記入の上、「申込先」までご持参もしくは郵送にてお申し込みください。

氏名	ふりがな		
性別	女性 ・ 男性	生年月日	昭和 ・ 平成 年 月 日
現住所 ※在勤者は 勤務先住所	〒		

①「美園サイクリング&ウォーキング」について	
活動量計 希望機種	<input type="checkbox"/> WAON活動量計 <input type="checkbox"/> 通常活動量計 <small>※複数選択可。 ※希望者多数の場合は、ご希望に添えない場合も ございます。予めご了承ください。</small>
	<input type="checkbox"/> a. 7月22日(金) 13:00~16:00 <input type="checkbox"/> b. 7月22日(金) 16:00~19:00 <input type="checkbox"/> c. 7月23日(土) 17:00~21:00 <small>※複数選択可。 ※申込者多数の場合は、ご希望に添えない場合も ございます。予めご了承ください。</small>
説明会 セミナー 希望日	

②「タニタいきいき元気教室」について	
参加希望	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <small>※いずれか一つを選択ください。 ※希望者多数の場合は、ご希望に添えない場合も ございます。予めご了承ください。</small>
	<input type="checkbox"/> d. 7月26日(火)午後 <input type="checkbox"/> e. 7月27日(水)午後 <small>※複数選択可。 ※申込者多数の場合は、ご希望に添えない場合も ございます。予めご了承ください。</small>
参加を希望される方	希望日 その他質問 <p style="text-align: center;">裏面の基本チェックリストに お答えください。</p>

申込先:

一般社団法人美園タウンマネジメント 健康事業係
〒336-0962

さいたま市緑区下野田494番地1 オークリーフ1F
※アーバンデザインセンターみその[UDCMi]内

申込み切: 平成28年7月8日(金)必着

申込書を持参される場合の注意事項:

※来館者用駐車場はございませんのでご注意ください。

※窓口での受付時間は下記の通りとなります。

火曜日~金曜日 10:00~19:00

土曜日・日曜日・祝日 9:00~16:00



「タニタいきいき元気教室」の参加希望者のみお答えください

以下の質問事項について回答欄から答えを1つ選び○で囲んでください。

質問事項		回答欄	
1	バスや電車で1人で外出していますか？	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか？	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか？	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか？	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか？	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい	いいえ
8	15分間位続けて歩いていますか？	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか？	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか？	はい	いいえ
12	BMIは18.5未満ですか？ ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 身長(cm) 体重(kg)	はい	いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか？	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか？	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか？	はい	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	はい	いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ

ご回答ありがとうございました。