

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 checked="" type="checkbox"/> WAON活動量計【〆切】 |
| | <input type="checkbox"/> 通常活動量計 |
| ※先着順。 ※配布予定個数に達した場合は、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。 | |
| 説明会 セミナー 希望日 | <input checked="" type="checkbox"/> a.7/22(金)14:30~16:00 (活動量計配布・受付13:30~) 【〆切】 |
| | <input type="checkbox"/> b.7/22(金)17:30~19:00 (活動量計配布・受付17:00~) |
| | <input type="checkbox"/> c.7/23(土)18:30~20:00 (活動量計配布・受付17:30~) |
| ※先着順。 ※各回定員に達した場合は、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。 | |

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 |
| ※先着順。 ※定員に達した場合は、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。 | |
| 参加を希望される方 | 希望日 |
| | <input type="checkbox"/> d.7/26(火)14:00~16:30 <input type="checkbox"/> e.7/27(水)14:00~16:30 ※先着順。 ※定員に達した場合は、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。 |
| その他質問 | 裏面の基本チェックリストにお答えください。 |

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

申込み〆切: 平成28年7月19日(火)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 | 口の渴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。