

# シニアフィットネス習慣普及事業

65歳以上の市民の方を対象に、  
フィットネスクラブ利用料金の  
一部を補助します。  
健康のために一汗流してみませんか。



元気な毎日、笑顔の毎日のために

フィットネスクラブで健康づくりを始めませんか

## ◎シニアフィットネス習慣普及事業とは

フィットネスクラブを利用する料金の一部を、市が補助します。  
補助金を利用し、介護予防・健康づくりに取り組みましょう。

マシントレーニング、エアロビクス、水中ウォーキング等、フィットネスクラブの運動メニューを利用し、ご自身の興味や体力に合わせて運動します。

## ◎フィットネスクラブ利用料

利用者負担額 4,000円 (2か月間8回まで) ※

本人がフィットネスクラブに支払う 終了後に市がフィットネスクラブに直接支払う

利用者負担 4,000円	市補助 1,000円×利用回数 (最大8回で8,000円の補助)
-----------------	--

利用にかかる経費の全体額

※注意

8回フィットネスクラブへ通うことが出来なかった場合でも、利用者負担額の返金はありません。

## ◎対象となる方

市内在住(住民登録のある方)の65才以上で、要介護・要支援認定を受けていない方

※この事業のご利用は、4年度に1回限りです。

※次に該当する方は対象から除きます。

- (1) 医師から運動を禁止されている方
- (2) すでに申込希望のフィットネスクラブの会員の方
- (3) ご自身で通うことができない方、ご自身でフィットネスクラブでの活動ができない方

## ◎日程・申込み方法

日程	市政だより	申込期間	申込方法
第1期 (6月～7月)	4月号	4月1日～4月15日	1 必要事項を記載して、往復はがきで申込 【必着】申込期間の最終日まで 【必要事項】 氏名(フリガナ)、住所、電話番号、 生年月日、希望するフィットネスクラ ブ(1つのみ) 【宛先】〒260-8722 中央区千葉港1-1 千葉市高齢福祉課 2 市ホームページから電子申請も可 千葉市 シニアフィットネス で検索 次ページの二次元コードからも可能
第2期 (8月～10月 のうち2か月)	6月号	6月14日～6月28日	
第3期 (10月～12月 のうち2か月)	9月号	9月2日～9月13日	
第4期 (12月～2月 のうち2か月)	10月号	10月15日～10月31日	

※日程は変更になる可能性がありますので、市政だより、市ホームページ等にてご確認ください。

## ◎ご利用の流れ

募 集

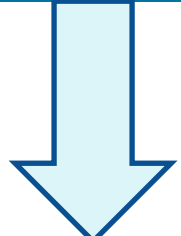
- 市政だより、ホームページに掲載



申 込

- 往復はがき、電子申請による申込み [市高齢福祉課宛て]  
(申込多数の場合は抽選)
- 電子申請用二次元コード  
スマートフォンでコードを読み取ると、  
申込画面が開きます。

【スマートフォン】



利 用 決 定

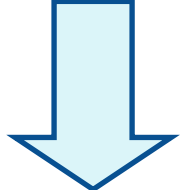
- 利用の可否を市から郵送  
(申込締切日から約4週間後)



利 用 手 続

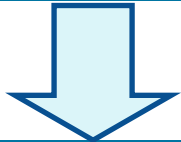
指定の日までにフィットネスクラブで利用手続き

- 利用説明/利用手続き
- 利用者アンケートの記入  
(利用者アンケートは、フィットネスクラブを通じて市に提出)



利 用

- 利用開始時/終了時は体力測定を実施 (運動の成果を確認)
- 希望する運動メニューに取り組む (2か月間で8回まで)



利 用 終 了

- 補助金の受領手続きは、フィットネスクラブが行います。  
(フィットネスクラブが市へ取組状況等の実績を報告)
- 補助金(利用回数×1,000円)を、市がフィットネスクラブへ支払



利用終了後も、フィットネスクラブや自宅で運動を継続して、運動習慣を定着させましょう。

【問い合わせ】

〒260-8722

千葉市中央区千葉港1番1号

千葉市高齢福祉課

TEL : 043-245-5169

# 利用できるフィットネスクラブ一覧 (第3期 10月~12月のうち2か月間)

施設名	期間	所在地	営業時間	各クラブから一言!
セントラルフィットネスクラブ千葉 ☎043-243-8800	10/1~ 11/30	中央区新町 18-14	月~木 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日 10:00~19:00	始めるなら今がチャンスです! 楽しく運動習慣を身につけて元気な毎日を実現しましょう!
セントラルフィットネスクラブ ポートスクエア ☎043-245-6161	10/1~ 11/30	中央区問屋町 1-50 ポートタウン7階	月・火・木・金 10:00~23:30 土 10:00~21:00 日 10:00~19:00	プール、ジム、スタジオ、スカッシュ、ゴルフ、その他多くの運動がお楽しみいただけます。楽しく運動をはじめましょう!
ティップネス 蘇我 ☎043-209-5121	10/1~ 11/30	中央区川崎町 50-2	月・火・木・金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00	ジム・プール・ジャグジー・スタジオ・お風呂・サウナと総合型クラブとして色々な運動のご提案とサポートを致します。毎日明るく!元気に!過ごせるように一緒に頑張りましょう!
スポーツクラブ&スパ ルネサンス幕張 ☎043-296-7750	11/1~ 12/31	花見川区幕張町 4-544-41	月~水・金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~20:00	生きがい創造企業として、お客様に健康で快適なライフスタイルを提案します。ルネサンスで「カラダ」と「ココロ」を満たしてください!
コナミスポーツクラブ稲毛 ☎043-287-0600	11/1~ 12/31	稲毛区小仲台 1-4-20 イオン稲毛店4階	月・水~金 9:00~22:00 土 9:00~19:00 日・祝 9:00~18:00	シニア向けプログラムがあり、無理なく運動が始められます! 買い物ついでに運動ができます!
スポーツクラブ ルネサンス稲毛 ☎043-255-1006	10/1~ 11/30	稲毛区小仲台 1-1-15	火~金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~20:00	生きがい創造企業として、お客様に健康で快適なライフスタイルを提案します。ルネサンスで「カラダ」と「ココロ」を満たしてください。
セントラルウェルネスクラブ長沼 ☎043-215-2615	10/1~ 11/30	稲毛区長沼町 330-50 ワンズモール3階	月~金 10:00~24:00 土 10:00~21:00 日 10:00~20:00	楽しく運動を始めましょう! プール、マシン、HOTスタジオなどお好きなメニューを選べます! 運動が終わった後はゆっくり4種類のスパでリラックスしましょう!
コナミスポーツクラブ都賀 ☎043-234-0126	10/1~ 11/30	若葉区都賀 3-11-1	月・水~金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~20:00	プール、スタジオ、マシンジムを利用した無理をしない運動を始められます。運動後はゆっくり充実した温浴施設で疲れを癒しましょう。
スポーツクラブ NAS おゆみ野 ☎043-291-2811	10/1~ 11/30	緑区おゆみ野 5-43-2	火~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日・祝 10:00~20:00	無理のない範囲から始めましょう。大切なのは「継続」することです。気の合う仲間を見つけて一緒に続けてみましょう!
スポーツクラブ ルネサンス土気あすみが丘 ☎043-294-0450	10/1~ 11/30	緑区あすみが丘 1-18-1	火~金 9:30~22:30 土 9:30~21:30 日・祝 9:30~19:00	生きがい創造企業として、お客様に健康で快適なライフスタイルを提案します。ルネサンスで「カラダ」と「ココロ」を満たしてください!
ヴェルディススポーツプラザ・おゆみの ☎043-291-5553	10/1~ 11/30	緑区おゆみ野中央 4-17-2	火~土 10:00~23:00 日・祝 10:00~21:00	気軽に体を動かしてみよう! プール、ジム、スタジオなどでお好きな運動をスタッフのサポートで安心して行えます。
スポーツクラブ NAS 稲毛海岸 ☎043-277-5211	10/1~ 11/30	美浜区高洲 3-8-1	火~金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日 10:00~20:00	初めてでも安心!アナタの健康づくりをサポートしていきます。 プール・スタジオ・マシン・お風呂・サウナが楽しめます。
セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 ☎043-278-4747	11/1~ 12/31	美浜区高洲 3-23-2	火~金 9:00~24:00 土 9:00~21:00 日 10:00~19:00	この機会に運動習慣を身につけましょう! ジム・スタジオ・ゴルフレンジ・スカッシュ等気軽にご参加お待ちしております。