

## 東大和市国民健康保険の加入者のみなさまへ

特定健診・特定保健指導・人間ドックや脳ドックを受けた方は

東大和 S & D 体育館の

トレーニング室の利用や当日参加型

教室を無料で体験できます！



これをきっかけに運動  
を習慣にしてみよう！

一緒に来られた  
ご友人やご家族も無料で体験  
できる！（1名様限り）

### ご利用方法

- ①下表の提示物をご用意のうえ、動きやすい服装、室内専用のシューズ、外履きを入れる靴袋、水分補給をできるもの、汗拭きタオル等を準備して、東大和S&D体育館へ行きましょう！
- ②事前の申し込みは不要です。体育館の受付で下表のお持ちいただくものを提示してください。

対象者	特定健診の受診者	特定保健指導の利用者	人間ドック、脳ドックの受診者
体験利用回数	1回	2回	1回
体験期限	令和8年度に受診等された方は、 <b>令和9年3月31日まで</b> ※人間ドック、脳ドックの受診者は助成の決定通知の通知日が令和8年度の方が対象です。		
お持ちいただくもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国民健康保険に加入していることがわかる書類（※1）</li> <li>・特定健診の受診結果（原本）</li> </ul> <p>受診の確認のみで、健診結果の数値等の確認は行いません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国民健康保険に加入していることがわかる書類（※1）</li> <li>・特定保健指導の当該年度の初回日が確認できるもの（原本）</li> </ul> <p>例：市から送付された「令和8年度特定保健指導目標達成シート」（A4）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国民健康保険に加入していることがわかる書類（※1）</li> <li>・人間ドックまたは脳ドックの受診料助成の決定通知（原本）</li> </ul>

### 【必ずお読みください】

- ◎受診等の後に、後期高齢者医療制度や他の社会保険に移行された方は、本人確認のため、移行後の資格確認書等をご持参ください。
- ◎体験利用回数は、受診・利用した健診等の合計回数分の利用ができます。（例：特定健診を受診し、特定保健指導を利用した場合は3回。）
- ◎受診結果等に無料体験利用済みのスタンプを押させていただきます。予めご承知おきください。
- ◎無料体験については、裏面記載の対象年齢を上回る方（同行者も含む。）のみ、利用ができます。
- ◎当日の健康状態によって、無料体験を利用できない場合があります。  
（※1）国民健康保険に加入していることがわかる書類とは、次のうちのいずれかになります。  
・資格確認書 ・資格情報のお知らせ ・マイナポータルの資格情報画面

★当日参加型教室は、日によって開催内容が異なります。タイムスケジュールやプログラムの詳細につきましては、東大和S & D体育館にお問合せいただくか、ホームページで確認できます。  
東大和S & D体育館 ☎042 (566) 3531 <https://www.higashiyamato-taiikukan.com>



### 運動はちょっと・・・という方は、「お薬カレンダー」を選ぶことができます！

東大和市役所保険年金課（1階2番窓口）に、上記の「お持ちいただくもの」をご提示のうえ、「お薬カレンダー」希望と、お伝えください。

- ※「お薬カレンダー」は、お薬を飲むタイミングごとに、予めポケットにお薬を入れておき、順番に飲むことで、飲み間違いや飲み忘れを防止する便利グッズです。
- ※配布後は、受診結果等に利用済みのスタンプを押させていただきます。予めご承知おきください。
- ※「体育館の体験利用」と「お薬カレンダー」は、いずれかを選択していただくこととなります。  
受診・利用した健診等ごとに選択していただけます。

★トレーニング室の利用（対象：15歳以上（中学生除く））

◎初回にオリエンテーションを行いますので、初めての方でも安心して利用できます。

〈オリエンテーションの概要〉

カウンセリング、ウォーミングアップ・クールダウンの方法やマシンの使い方の説明

★当日参加型教室の参加

◎当日に受付にてお申込みください。（先着申込順）

◎毎回の教室開始1時間前より受付を開始します。教室開始15分前までに受付をお済ませください。

※妊娠中の方はご参加をご遠慮いただいております。

※運動強度は個人によって感じ方が異なりますので、あくまで参考としてお考えください。

※強度 ★軽い運動量でどなたでも気軽に参加できる★★適度な運動量で無理なく続けることができる

プログラム名	強度※	対象	定員	内容
太極舞	★	16歳以上	20名	心地よい音楽に合わせて、中国の伝統武術や太極拳民族舞踏などをベースとした誰でもできる有酸素運動です。
いきいき健康教室			20名	脳トレ、筋トレ、姿勢改善運動をイスに座って行います。運動に慣れていない方も安心してご参加頂けます。
アロマで体調改善運動			35名	セルフマッサージ・フットセラピー・呼吸法でのメンテナンスで身体を内側から改善致します。
ヨガ入門			35名	ゆったりとやさしいポーズを行います。ヨガをはじめたい方におススメのクラスです。
シナプソロジー（脳トレ）			20名	「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れていない動きで脳に刺激を与え、脳の機能を高めていきます。
やさしいエアロ			30名	有酸素運動を軽快な音楽に合わせて行います。簡単な筋トレ実施しますので、体力アップを目指す方におすすめです。
骨盤リセットエクササイズ			30名	姿勢調整に効果的なエクササイズやストレッチを行います。簡単な動作で綺麗な姿勢作りを目指します。
ストレッチ&リラクスポール			30名	身体のケアやエクササイズに使用される円柱型のストレッチポールで、筋肉の緊張をほぐし、姿勢改善を目指して、体幹強化をはかります。
バレエ	★★	18歳以上	30名	身体の柔軟性を高めながら、美しい姿勢を保つ筋肉やバランスを身につけることができるバレエプログラムです。
ZUMBA			25名	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。
Groupfight			25名	格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。体力向上だけでなく、ストレス解消にも効果的です。

東大和S&D体育館

（電話）042-566-3531

（住所）東大和市桜が丘2-167-13

（開館時間）

【平日】9:00～23:00

【土・日・祝日】9:00～21:30

入館は8:30より、退館は15分後まで

（休館日）

毎月第3火曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12月28日～1月3日）



【問合せ】東大和市役所 保険年金課 ☎042(563)2111 内線1036