



けん こう じゅく
武蔵台 健幸塾

もう”老い”なんて怖くない!!



第1弾

痩せ

標準

肥満

ダイエットは良いこと?

適正体重ってなに? 太りすぎも痩せすぎも良くない?

もう老いが怖いなんて言わないよ絶対~、な

健幸なからだ作りのポイントをおしえちゃいます

毎週土曜日開催

マスク
着用

参加費
500円

定員
10名

7月10日・17日・31日

武蔵台病院 2階ラウンジ 14時30~15時30分

(14時00分より受付開始)

ご参加される方には、参加1週間前から検温等をお願いしています

お申込み

武蔵台病院 TEL 042-982-2222

お申し込みの際は、いつのご参加希望かをお伝えください

LINE申込

お名前(フルネーム)・参加希望日・検温表の郵送を
希望される方は「郵送希望」と送ってください

健幸塾
LINE公式アカウント
はじめました



健幸塾へ参加される方へ

氏名：

参加日 月 日(土) 14時30分～

健幸塾
当日の日付

コロナウィルス感染症予防のためご参加される方にご案内がございます。

①参加1週間前から体温チェック(下記表に記載してください)

日付	/	/	/	/	/	/	/	/
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
息苦しさ・倦怠感がない	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい
	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
【過去2週間以内】 感染の疑われる地域・ 人との濃厚接触がない	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい
	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
睡眠・休息はとれている	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい
	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
今日の体調	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい
	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう
	よくない	よくない	よくない	よくない	よくない	よくない	よくない	よくない

*感染：新型コロナウイルス感染症

濃厚接触：感染が疑われる人との1m以内かつ15分以上の接触

②当日は家を出る前に体温を測定し、上記に記載してください

37.5℃を超えていたり、カゼ症状がある時は参加をお控えください

③体調に問題がなければ、マスク着用でご来院ください

スマートフォンをご利用中の方は当日持ってきてください

④会場に着いたら、手洗いと消毒をお願いします。その後受付をしてください。

⑤席の間隔を離してご用意していますので着席してお待ちください

⑥健幸塾終了後、ご帰宅された後は手洗いとうがいをしてください。また早めの入浴をおすすめします。



健幸塾当日のチェック

- ・マスク(着用)
- ・**体温チェック表(この用紙)**
- ・スマートフォン(お持ちの方のみ)
- ・参加費 ¥500
- ・動きやすい服装、くつ

スタッフ一同、感染症予防に努めながら当日皆様にお会いできるのを楽しみにしております
新しい健幸塾ルールにご協力をお願いいたします 武蔵台健幸塾 スタッフ一同