


# レインボー健康体操マイスター

## ■レインボー健康体操マイスター

- ①月2回以上レインボー健康体操教室に参加（6カ月以上継続）  
教室の日程については、社会福祉協議会にお問い合わせください。  
（地域福祉課 ☎0256-78-7866）
- ②週3回以上自宅でアイソメトリック（筋刺激・けんこつ体操）をする（6カ月以上継続）
- ③令和8年1月～12月の間に各種健（検）診を1つ以上受診している、  
あるいは医療機関で年1回以上健康チェックを受けている  
※上記3つの認定要件を満たすことが必要です。

レインボー健康体操教室に参加したら、日付と教室・会の名称を記録しましょう。月2回以上参加することが要件です。

月	日付	参加した教室・会の名称
記入例 ●月	●月15日	△△△教室
	●月21日	◇◇の会
4月		
5月		
6月		

月	日付	参加した教室・会の名称
7月		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		

住所

名前

マイスターの認定を希望する人は1月31日までにこの用紙を健康づくり課へ提出してください。

自宅でアイソメトリックのフルコースをした日の口に色を塗ってください。週3回以上、6月以上継続することが要件です。

記入例	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7

4月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			

5月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
31							

6月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					

7月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31		

8月	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
30	31						

9月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				

10月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

11月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30						

12月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			