

健康意識から 健康志向へ

健やかな未来への第一歩



特定保健指導機関 株式会社COSPAウエルネス

健康意識から 健康志向へ

健やかな未来への第一歩

目次 contents

目次	1
特定保健指導について	2
プログラムの流れ	3
特定保健指導ご利用者さま限定プログラム	4
申込方法と手順	5
WEB予約の利用について	7
初回面談の日程(令和4年9月～令和5年3月)	8
会場のご案内	9
利用申込書(郵送予約)の記入方法	13
特定保健指導 利用申込書	14



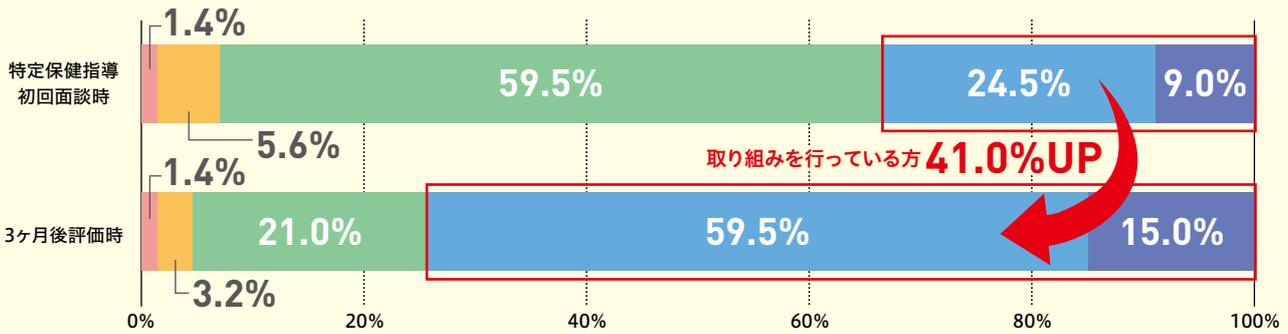
特定保健指導を受けることで 健康的な生活を意識し、実践する人が増えています!!

令和3年度 特定保健指導利用者における生活習慣アンケート

行動変容ステージ1	6ヶ月以内に行動を変えようと思っていない
行動変容ステージ2	6ヶ月以内に行動を変えようと思っている
行動変容ステージ3	1ヶ月以内に行動を変えようと思っている
行動変容ステージ4	行動を変えて6ヶ月未満である
行動変容ステージ5	行動を変えて6ヶ月以上である

行動変容
ステージとは

行動変容ステージとはより良い生活習慣を行うための、対象者の現状を表しています。
大きく分けて、行動変容ステージ1～3は「取り組みを行っていない方」、行動変容ステージ4～5は「取り組みを行っている方」となります。



令和3年度に特定保健指導を受けた方のうち**約4割の方が減量に成功しています!!**

※令和3年度特定保健指導終了者987名のうち381名が1kg以上減量(株式会社COSPAウエルネス調べ)

テレビやインターネットで色々な情報が簡単に手に入りますが、健康意識が高まっている今だからこそ、正しい知識や情報を知ることが大切です。

生活習慣病の3つの基本対策

～健やかな未来への第一歩を踏み出しましょう～

日頃から予防する

定期的に振り返る

病気について知る

健康寿命を伸ばすための基礎知識

健診結果の意味や体の状態を知る

それぞれの疾患や対策について知る

特定保健指導では、生活習慣病予防・改善に向けて3つの基本対策をご案内し、ご自身にあった生活習慣の見直し方法を提案します。

今年度より、動画で簡単な運動実践をサポートします!



今年度より特定保健指導ご利用者さま限定で、ご自宅やスキマ時間で実施できる簡単な運動方法をYouTubeでご紹介します。短時間でできる簡単なストレッチから筋力トレーニングまで幅広い種類を取り揃えており、10種類のメニューからご自身に合った運動内容をご提案いたします。スマートフォンやパソコンを使って動画を確認しながら、日常生活に運動をプラスしてみましょう!

自分の健康を守れるのは、**自分だけ**です。

特定保健指導で健康意識から**健康志向**へレベルアップしましょう!

プログラムの流れ

大切なあなたの健康を考えましょう。

生活習慣病の予防には適切な行動の習慣化が大切です。

専門スタッフと生活習慣を見直し、自分にあった取り組みを見つけていきましょう。

1 初回面談 (30~40分)

※ご相談内容によっては時間が前後する場合があります。

面談方法を **対面** と **オンライン** から選んでいただけます。

生活習慣の改善に向けて、ライフスタイルに合わせた具体的な目標づくりをお手伝いします。

健診結果の説明

改善方法の相談

計画を立てる

2 生活習慣改善の取り組みをサポート

管理栄養士がサポートします！

食習慣



運動習慣



減量



減酒



健康サポート
メールが
便利です！

仕事が忙しい時でも通勤時や自宅でパソコンやスマートフォンで気軽にサポートを受けることができます。スマートフォンの利用を希望される方は初回面談時に登録をサポートしますのでご持参ください。



3 振り返り

3ヶ月間の振り返り

次回の健診に向けたアドバイス

ご利用特典

フィットネスクラブ コス・パ 無料利用 6回

トレーニングジム、プール、スタジオ、サウナなどが無料で利用できます。

体成分測定 無料測定 3回

筋肉や脂肪の電気抵抗の違いから腕や脚、胴体など部位別の体成分を測定します。

※スマートフォンから簡単アクセス！

株式会社COSPAウエルネス(フィットネスクラブ コス・パ)のホームページは「コスパ」で検索

コスパ 検索



特定保健指導ご利用者さま限定プログラム



運動実践スターター講座

無料!

先着100名さま
(1講座 定員10名)

特定保健指導を機会に運動習慣を見直したい方、スマートウォッチを使った健康づくりに興味のある方、運動に取り組みたいけれど時間が取れない方など、これから運動習慣づくりにチャレンジされる方にぜひご参加いただきたいプログラムです。

開催日

全10回 (このパンフレットの日程表(P.8)をご覧ください。)

時間

● 午後の部

12:30～ 運動講座

● 夜間の部

18:00～ 運動講座

※講座は1回60分です。

※受付は講座開始の30分前から行います。

対象

令和4年度特定保健指導初回面談を申込まれた方。(先着100名)

※過去に同講座を受講された方も対象になります。ただし、スマートウォッチのお渡しは初めて参加される方に限ります。

注意事項

- 運動実践スターター講座のみのご利用はできません。
- 特定保健指導の継続サポートが終了した方は受講できません。
- 医師から運動を禁止されている方はご参加いただけません。
- 令和2年度・3年度に参加の方は、お渡ししたスマートウォッチをご持参ください。
- 必ず3ヶ月後にアンケートのご回答をお願いいたします。
- 運動実践スターター講座ご利用の際には、市内出張にはなりません。

プログラムのポイント

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容が変更になる場合がございます。

01 スマートウォッチで見える化

時計型リストバンドで消費エネルギーや歩数を自動的に記録。スマートフォンのアプリと連携して記録を見える化し、より効果的な健康づくりに取り組むことができます。

スマートウォッチを使用した講座です



バージョン
iOS:11以上
Android:5.0以上
Bluetooth:4.1以上

※画像はイメージです

本講座で使用するスマートウォッチやアプリは予告なく変更する場合があります。

02 おうち時間でもエクササイズ

お腹周りのスリム化やスムーズな歩行が期待できるエクササイズを紹介します。



持ち物

- スマートフォン
- 筆記用具
- 汗拭きタオル

※ジャージなどに着替える必要はありません。

申込方法

WEB 希望日の講座をご予約ください

TEL 運動実践スターター講座の受講希望とお伝えください

郵送 初回面談希望日とともに受講希望日をご記入ください

昨年度受講者の声



歩数を意識するようになり、階段を使うようになった
(50代/女性)



スマートウォッチを活用してランニングを行っている
(50代/男性)

申込方法と手順

特定保健指導の案内に記載されている健診結果について受診をされている場合は、主治医にご相談のうえご利用ください。

対面で面談

1 **まず予約を!** いずれかの方法で申込みください。

申込期限

初回面談の1週間前

※先着順ですので、早めに申込みください。

① WEBで



https://hokenshido.resv.jp/reserve/reg_member.php

詳しくはP.7をご参照ください。



② お電話で



06-6262-3472

受付時間 月～金 9:00～18:00
(ただし祝日、12/29～1/4は休み)

③ 郵送で



同封の返信用封筒をご利用ください。(切手不要)

初回面談の日程はP.8をご確認ください。

2 予約確認通知の受け取り

予約確認通知を送ります。(①はメール・②③は手紙)
予約日をご確認ください。

3 面談実施

ご希望の会場で、勤務時間内にご利用できます。

感染症対策の徹底

パーテーションの設置、面談ごとに手指や面談場所の消毒など、感染症対策を徹底しております。安心してご利用ください。

職場で受講可能

職場で、勤務時間内に面談をご利用いただけます。
面談日程はP.8をご確認ください。

事前準備不要

事前準備必要なし!
当日お越しいただくだけで面談を受けていただけます。



オンラインで面談

1 まず予約を! いずれかの方法で申込みください。

申込期限

初回面談の4日前

※先着順ですので、早めに申込みください。

① WEBで



https://hokenshido.resv.jp/reserve/reg_member.php

詳しくはP.7をご参照ください。



② お電話で



06-6262-3472

受付時間 月～金 9:00～18:00
(ただし祝日、12/29～1/4は休み)

※オンライン面談の日程は、随時更新されますのでWEBをご確認ください。
お電話でご希望日をお伝えいただきましたら調整いたします。

2 面談実施

通信機器(スマホやパソコン)と通信環境(Wi-Fiなど)をご用意のうえ、ご利用をお願いいたします。また、プライバシーが守られ、落ち着いて話せる環境をご準備ください。

自宅から受講可能

移動時間必要なし!

平日夜間、土曜日でも受講可能。40分程度のスキマ時間で面談を受けられます。

スマホやパソコンで手軽に

ご自身のスマートフォン1つで手軽に面談が受けられます。

※Wi-Fiが接続可能な環境でご利用ください。

安心なサポート環境

接続完了まで電話でサポートしますので、ZOOMの操作方法に不安がある方も安心してご利用いただけます。

※ご希望の方にはメールでZOOMの簡単操作マニュアルをお送りします。



3 教材の受け取り

ご自宅へ教材と利用特典、受講済証を郵送いたします。

※受講済証は特定保健指導を受けた証明書になります。必要事項を記入して所属担当者に提出してください。

WEB予約の利用について

WEB予約の手順

QRコードで
簡単
アクセス!!

手順① お客さま登録

右のQRコードまたはアドレスからアクセスしてお客さま登録します。

https://hokenshido.resv.jp/reserve/reg_member.php

■WEB予約ID

※全て半角です。

A	2	2							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

同封の「大阪市職員共済組合 特定保健指導のご案内」の上部に記載しております。

■任意のパスワード

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4文字以上20文字以内で設定して下さい。(アルファベットと数字の組み合わせをおすすめいたします)

■メールアドレス

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- ・職場の業務用パソコンはご利用いただけません。
- ・メールが届くように「@resv.jp」をドメイン許可に設定してください。



手順② 予約ページに進む

「ホームへ」→「予約する」をクリックしてください。

手順③ 初回面談の予約

希望の日程と会場、時間を選び予約してください。

予約完了の画面の下段に表示される「予約番号」を控えておきましょう。

予約が完了すると予約確認通知メールが届きます。また、マイページからもご確認いただけます。

予約を 変更する場合

予約日の**1週間前**まではマイページの「予約の確認」から変更できます。
※電話でも受付けております。

適切な パスワードの 設定について

- ①名前などの個人情報から推測できないこと
- ②英単語などをそのまま使用していないこと
- ③アルファベット(小文字)と数字が混在していること
- ④8桁以上の文字列であること
- ⑤類推しやすい並び方や安易な組み合わせにしないこと

※ご不明な点は株式会社COSPAウエルネス 特定保健指導係にお問合せください。 TEL 06-6262-3472

初回面談の日程（令和4年9月～令和5年3月）

日程は変更になる
可能性があります。

- 開始時間 【午前】9:30、10:20、11:10 【午後】13:10、14:00、14:50、15:40、16:30 【夜間】16:20、17:10、18:00、18:50、19:40
- 所要時間 お一人あたり 約30分(ご相談内容により前後することがあります) (COSPАウエルネス本社のみ)
- 申込期限 初回面談の1週間前までです。先着順ですので、早めに申込みください。

日程	曜日	実施会場	午前	午後	夜間
9月29日	木	COSPАウエルネス本社	●		
10月6日	木	大阪市役所	●	●	
10月11日	火	大阪市役所	●	●	
10月14日	金	COSPАウエルネス本社			●
10月15日	土	COSPАウエルネス本社	●		
10月24日	月	大阪市役所	●	●	
10月26日	水	COSPАウエルネス本社			●
10月28日	金	COSPАウエルネス本社	●		
11月4日	金	COSPАウエルネス本社			●
11月9日	水	鶴見区役所	●	●	
11月12日	土	COSPАウエルネス本社	●		
11月16日	水	ATC5階	●	●	
11月17日	木	COSPАウエルネス本社			●
11月18日	金	西成区役所	●	●	
11月22日	火	COSPАウエルネス本社			●
11月24日	木	西区役所	●	●	
11月25日	金	港区役所	●	●	
11月26日	土	COSPАウエルネス本社	●		
11月29日	火	COSPАウエルネス本社	●		
12月1日	木	COSPАウエルネス本社			●
12月2日	金	天王寺区役所	●	●	
12月5日	月	大阪市役所	●	●	
12月6日	火	あべのルシアス11階	●	●	
		COSPАウエルネス本社			●
12月7日	水	西淀川区役所	●	●	
12月8日	木	市立総合医療センター	●	●	
12月9日	金	西成区役所	●	●	
12月10日	土	COSPАウエルネス本社	●		
12月12日	月	大阪市役所	●	●	
12月13日	火	大阪市役所	●	●	

日程	曜日	実施会場	午前	午後	夜間
12月14日	水	ATC5階	●	●	
12月15日	木	大阪市役所	●	●	
12月16日	金	住之江区役所	●	●	
12月17日	土	COSPАウエルネス本社	●		
12月19日	月	生野区役所	●	●	
12月21日	水	浪速区役所	●	●	
12月22日	木	大阪市役所	●	●	
12月23日	金	大阪市役所	●	●	
1月6日	金	COSPАウエルネス本社			●
1月10日	火	福島区役所	●	●	
1月11日	水	住吉区役所	●	●	
1月12日	木	平野区役所	●	●	
1月13日	金	城東区役所	●	●	
1月14日	土	COSPАウエルネス本社	●		
1月16日	月	平野区役所	●	●	
1月18日	水	大正区役所	●	●	
1月19日	木	ATC5階	●	●	
1月20日	金	COSPАウエルネス本社			●
1月23日	月	東成区役所	●	●	
1月24日	火	淀川区役所	●	●	
1月25日	水	COSPАウエルネス本社			●
1月26日	木	あべのルシアス11階	●	●	
1月27日	金	大阪市役所	●	●	
1月28日	土	COSPАウエルネス本社	●		
1月30日	月	阿倍野区役所	●	●	
2月1日	水	此花区役所	●	●	
2月2日	木	あべのルシアス11階	●	●	
2月3日	金	あべのルシアス12階	●	●	
2月6日	月	中央区役所	●	●	
2月7日	火	東住吉区役所	●	●	

日程	曜日	実施会場	午前	午後	夜間
2月8日	水	旭区役所	●	●	
2月9日	木	あべのルシアス11階	●	●	
2月10日	金	大阪市役所	●	●	
2月13日	月	COSPАウエルネス本社			●
2月14日	火	ATC9階	●	●	
2月15日	水	都島区役所	●	●	
2月16日	木	人材開発センター	●	●	
2月17日	金	あべのルシアス12階	●	●	
2月18日	土	COSPАウエルネス本社	●		
2月20日	月	北区役所	●	●	
2月21日	火	東淀川区役所	●	●	
2月22日	水	大阪市役所	●	●	
2月24日	金	COSPАウエルネス本社			●
2月27日	月	東淀川区役所	●	●	
3月1日	水	COSPАウエルネス本社			●
3月2日	木	COSPАウエルネス本社	●		
3月3日	金	人材開発センター	●	●	
3月4日	土	COSPАウエルネス本社	●		
3月6日	月	大阪市役所	●	●	
3月7日	火	ATC9階	●	●	
3月8日	水	大阪市役所	●	●	
3月9日	木	大阪市役所	●	●	
3月10日	金	大阪市役所	●	●	
3月11日	土	COSPАウエルネス本社	●		
3月13日	月	COSPАウエルネス本社			●
3月15日	水	大阪市役所	●	●	
3月16日	木	大阪市役所	●	●	
3月17日	金	COSPАウエルネス本社			●
3月22日	水	大阪市役所	●	●	

初回面談の日程（令和4年9月～令和5年3月）

🏃 運動実践スターター講座の日程 詳細はP.4をご確認ください。なるべく初回面談日より1か月以内の日程でお申し込みください。

実施会場	時間	日程									
(株)COSPАウエルネス 本社	12:30～	12月17日	土	1月14日	土	1月28日	土	2月18日	土	3月11日	土
	18:00～	1月19日	木	2月3日	金	3月7日	火				
大阪市役所	18:00～	2月10日	金	3月15日	水						

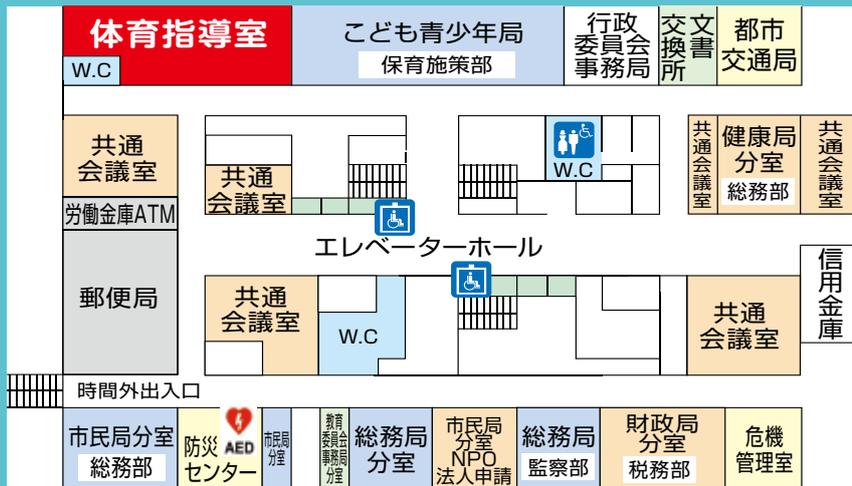
会場のご案内

日程は変更になる
可能性があります。

① 大阪市役所

地下1階 体育指導室

大阪市北区中之島1-3-20



日程	
① 10/6(木)	2/10(金) 18:00~
② 10/11(火)	⑫ 2/22(水)
③ 10/24(月)	⑬ 3/6(月)
④ 12/5(月)	⑭ 3/8(水)
⑤ 12/12(月)	⑮ 3/9(木)
⑥ 12/13(火)	⑯ 3/10(金)
⑦ 12/15(木)	⑰ 3/15(水)
⑧ 12/22(木)	3/15(水) 18:00~
⑨ 12/23(金)	⑱ 3/16(木)
⑩ 1/27(金)	⑲ 3/22(水)
⑪ 2/10(金)	

② (株)COSPAウエルネス本社

8階 会議室

大阪市中央区備後町3-6-14
アーバネックス備後町ビル



日程	
平日・午前	平日・夜間
① 9/29(木)	① 10/14(金)
② 10/28(金)	② 10/26(水)
③ 11/29(火)	③ 11/4(金)
④ 3/2(木)	④ 11/17(木)
	⑤ 11/22(火)
① 10/15(土)	⑥ 12/1(木)
② 11/12(土)	⑦ 12/6(火)
③ 11/26(土)	⑧ 1/6(金)
④ 12/10(土)	⑨ 1/19(木) 18:00~
⑤ 12/17(土)	⑩ 1/20(金)
12/17(土) 12:30~	⑩ 1/25(水)
⑥ 1/14(土)	12/3(金) 18:00~
1/14(土) 12:30~	⑪ 2/13(月)
⑦ 1/28(土)	⑫ 2/24(金)
1/28(土) 12:30~	⑬ 3/1(水)
⑧ 2/18(土)	12/3(金) 18:00~
2/18(土) 12:30~	⑭ 3/13(月)
⑨ 3/4(土)	⑮ 3/17(金)
⑩ 3/11(土)	
3/11(土) 12:30~	

※運動実践スターター講座はシューズのマーク(👟)の日程です。

区役所③～⑭

③ 北区役所 2/20 (月)

4階 402・403会議室
大阪市北区扇町2-1-27

④ 都島区役所 2/15 (水)

3階 第6会議室
大阪市都島区中野町2-16-20

⑤ 福島区役所 1/10 (火)

6階 大会議室
大阪市福島区大開1-8-1

⑥ 此花区役所 2/1 (水)

3階 講堂A
大阪市此花区春日出北1-8-4

⑦ 中央区役所 2/6 (月)

7階 会議室
大阪市中央区久太郎町1-2-27

⑧ 西区役所 11/24 (木)

4階 402会議室
大阪市西区新町4-5-14

⑨ 港区役所 11/25 (金)

5階 501・502・503会議室
大阪市港区市岡1-15-25

⑩ 大正区役所 1/18 (水)

4階 大正区民ホール
大阪市大正区千島2-7-95

⑪ 天王寺区役所 12/2 (金)

5階 502会議室
大阪市天王寺区真法院町20-33

⑫ 浪速区役所 12/21 (水)

7階 701・702会議室
大阪市浪速区敷津東1-4-20

⑬ 西淀川区役所 12/7 (水)

5階 大会議室1・2
大阪市西淀川区御島1-2-10

⑭ 淀川区役所 1/24 (火)

5階 502会議室
大阪市淀川区十三東2-3-3

会場のご案内

日程は変更になる
可能性があります。

区役所⑮～⑳

⑮ 東淀川区役所 2/21 (火) 2/27 (月)
3階 301・302会議室
大阪市東淀川区豊新2-1-4

⑯ 東成区役所 1/23 (月)
地下1階 102・103会議室
大阪市東成区大今里西2-8-4

⑰ 生野区役所 12/19 (月)
5階 502会議室
大阪市生野区勝山南3-1-19

⑱ 旭区役所 2/8 (水)
3階 第2・3会議室
大阪市旭区大宮1-1-17

⑲ 城東区役所 1/13 (金)
3階 311・312会議室
大阪市城東区中央3-5-45

⑳ 鶴見区役所 1/9 (水)
4階 403・404会議室
大阪市鶴見区横堤5-4-19

㉑ 阿倍野区役所 1/30 (月)
2階 大会議室
大阪市阿倍野区文の里1-1-40

㉒ 住之江区役所 12/16 (金)
3階 3-1会議室
大阪市住之江区御崎3-1-17

㉓ 住吉区役所 1/11 (水)
4階 第4・5会議室
大阪市住吉区南住吉3-15-55

㉔ 東住吉区役所 2/7 (火)
3階 区民ホール
大阪市東住吉区東田辺1-13-4

㉕ 平野区役所 1/12 (木) 1/16 (月)
3階 304会議室
大阪市平野区背戸口3-8-19

㉖ 西成区役所 11/18 (金) 12/9 (金)
4階 4-6会議室
大阪市西成区岸里1-5-20

会場のご案内
区役所

市役所・区役所以外 ⑳～㉓

2/16 (木) 3/3 (金)

㉗ 大阪市職員人材開発センター
7階 701研修室
大阪市阿倍野区阿倍野筋3-13-23
あべのフォルサ



2/3 (金) 2/17 (金)

㉘ あべのルシアス(12階)
12階 第1・2会議室
(オフィス棟エレベーターでお上がりください。)
大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1 あべのルシアス



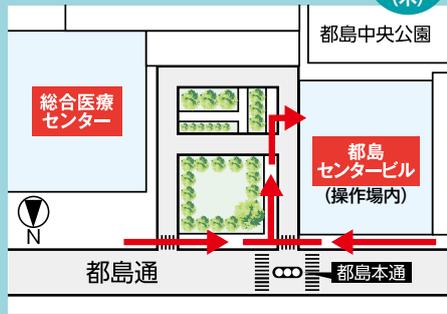
12/6 (火) 1/26 (木) 2/2 (木) 2/9 (木)

㉙ あべのルシアス(11階)
11階 B会議室
(オフィス棟エレベーターでお上がりください。)
大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1 あべのルシアス



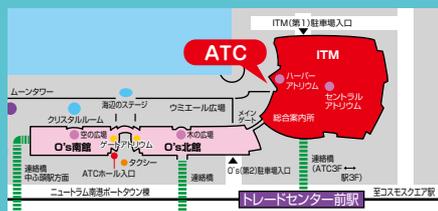
12/8 (木)

㉚ 市立総合医療センター
都島センタービル1階 A大会議室
大阪市都島区中野町5-15-21



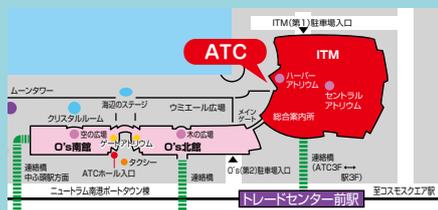
11/16 (水) 12/14 (水) 1/19 (木)

㉛ ATC (5階)
5階 第8共通会議室
大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビル ITM棟



2/14 (火) 3/7 (火)

㉜ ATC (9階)
9階 共通会議室1・2
大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビル ITM棟



利用申込書（郵送予約）の記入方法

初回面談の1週間前までに到着するように投函してください。先着順ですので、早めに申込みください。

※オンラインで初回面談を希望される方は、電話かWEBで申込みください

1

申込者情報

予約受付時に必要な情報のため、ご記入をお願いいたします。
希望に添えない場合、株式会社COSPAウエルネス特定保健指導係から連絡いたしますので、日中に連絡のとれる連絡先を必ずご記入ください。

2

対面の初回面談の希望日

対面の初回面談希望日をご記入ください。
初回面談の日時・実施会場はパンフレットのP.8「初回面談の日程」でご確認ください。
予約は時間帯ではなく、50分毎に下記の開始時間で受付いたします。面談時間は約30分です。

【午前】 9:30、10:20、11:10 開始

【午後】 13:10、14:00、14:50、15:40、16:30 開始

【夜間】 16:20、17:10、18:00、18:50、19:40 開始

3

運動実践スターター講座 (希望者のみ)

運動実践スターター講座を希望される方は、希望日に○をつけてください。
詳細は、P.4「運動実践スターター講座」でご確認ください。

※過去に受講された方もご参加いただけます。

※スマートウォッチのお渡しは初めて参加される方のみとなります。

(過去に受講された方は、お渡ししたスマートウォッチをご持参ください)

お問い合わせ先

特定保健指導機関 株式会社COSPAウエルネス

実施機関 株式会社COSPAウエルネス 特定保健指導係
住 所 〒541-0051 大阪市中央区備後町3-6-14 アーバネックス備後町ビル5階
電 話 **06-6262-3472** 月～金 9:00～18:00(ただし祝日、12/29～1/4は休み)

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1丁目3番20号
URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

特定保健指導 利用申込書

- ・この利用申込書は郵送での申込みにご利用ください。
- ・FAXでは申込みいただけません。
- ・初回面談の1週間前までに到着するように投函してください。

1. 申込者情報

職員番号								カナ氏名
予約確認通知等 郵送先住所 (自宅・職場・その他) ○をつけてください	〒							所属名
日中に連絡のとれる連絡先 勤務先電話								携帯電話

※建物名や部署名の記入がないと予約確認通知が届かないことがあります。

2. 初回面談の希望日 ※第3希望までの日程と開始時間、会場をご記入ください

	日 程	希望時間	会 場 (必須)
第1希望日	年 月 日 ()	<input type="checkbox"/> いつでも <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> 夜間 : 開始	
第2希望日	年 月 日 ()	<input type="checkbox"/> いつでも <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> 夜間 : 開始	
第3希望日	年 月 日 ()	<input type="checkbox"/> いつでも <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> 夜間 : 開始	

3. 運動実践スターター講座

開催場所	曜 日	開始時間	希望日に○を付けてください				
株式会社 COSPAウエルネス 本社	土曜日	12:30	12/17	1/14	1/28	2/18	3/11
	平日	18:00	1/19	2/3	3/7		
大阪市役所	平日	18:00	2/10	3/15			

4. その他連絡事項

--

事務処理欄

予約受付			通知発送		
受付日	担当者	予約番号	発送日	確認①	確認②
/	㊟		/	㊟	㊟



