

**令和元年度第1回チャレンジ健康増進講座  
～げんきアップ!!げんきたいそう～開催要項**

- 1 趣 旨 健康に対する認識を高め、様々な運動に親しむことで参加者の健康づくりや健康増進を図り、生涯スポーツの振興に資する。
- 2 内 容 緩やかなリズムで体を伸ばす・縮む・捻るなど体感しながらの有酸素運動です。また、お家でできるやさしいトレーニングや『いわて県民げんきタイソウ』の一部も紹介します。
- 3 主 催 一般財団法人紫波町体育協会
- 4 講 師 土信田 有紀氏  
(健康運動実践指導者、JAF認定テクニカルアドバイザー等)
- 5 会 場 紫波町総合体育館 小アリーナ
- 6 期 日 令和2年9月4日(金) 時間10:00～11:10(70分)
- 7 対 象 町民及び近隣市町在住の方
- 8 定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
- 9 参 加 料 1,000円  
※申込時に、受付でお支払いください。  
※8月28日(金)以降のキャンセルについては参加料の返金は出来かねます。
- 10 申込締切日 8月28日(金)
- 11 持 ち 物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル・飲み物
- 12 服 装 動きやすい服装(ジーンズ、スカート不可)
- 13 申 込 先 紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
- 14 問 合 せ 先 (一財)紫波町体育協会 電話(019)676-2650
- 15 そ の 他
  - (1) 今イベントにおける傷害等については、応急処置をするほか加入する保険で対応することとします。
  - (2) 今イベントで知り得た個人の情報は当協会の規程に基づき慎重に取り扱います。また、主催者側で写真撮影をする場合がありますが、広報等で使わせていただきますので、ご了承下さい。
  - (3) 現在、通院されている方は、医師にご相談の上お申し込み下さい。
  - (4) 開講7日前までに、5名以上の申込みがない場合は開催を中止することがあります。
- 16 注意事項
  - (1) 新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が発令された場合は、事業を中止とします。その際は参加料を返金します。
  - (2) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から会場内の換気、手洗い・うがい、手指の消毒にご協力下さい。

-----き-----り-----と-----り-----

令和2年度第1回チャレンジ健康増進講座  
～げんきアップ!!げんきたいそう～申込書

No
----

ふりがな 氏名	年 齢	住 所	電 話 番 号
-----			