

令和2年度冬季「女性のためのトレーニング教室」開催要項

- 1 主 旨 正しいトレーニング機器の使用方法を学び、安全で効果的なトレーニング方法を習得する。また、町民の運動に対する意識の涵養と健康増進の一助とする。
- 2 主 催 一般財団法人紫波町体育協会
- 3 期 日 令和3年1月26日（火） 19:15 ～ 20:00（45分間）
- 4 会 場 紫波町総合体育館 トレーニング室（貸切り）
- 5 指 導 者 紫波町体育協会職員（健康運動実践指導者）
- 6 内 容 正しいトレーニング機器の使い方、効果的なトレーニング方法、自宅で出来るストレッチ等
- 7 対 象 一般女性（18歳以上）
- 8 定 員 5名
- 9 参 加 料 500円
- 10 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、紫波町総合体育館に参加料を添えて申し込むこと。
紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
- 11 問合せ先 紫波町体育協会（紫波町総合体育館内） 電話（019）676-2650
- 12 新型コロナウイルス感染症対策について
 (1) 教室実施2週間以内に国外や感染拡大地域への移動歴がある方、感染症に感染または感染者との接触のあった方は受講が出来ません。
 (2) 平熱を超える発熱がある場合は、受講を見送るようお願いします。
 (3) トレーニング室入室前に、主催者で検温をさせていただきますのでご了承ください。
 (4) マスクを持参し、こまめな手指消毒にご協力をお願いします。
 (5) トレーニング室内は暖房をいれておりますが、換気を行いながら実施します。
 (6) 感染症の拡大状況により、急遽教室を中止する場合があります。その際の参加料は返金いたします。
- 13 注意事項
 (1) 運動が出来る服装で、内履きをご持参ください。
 (2) 開講2日前までに、3名以上の申し込みが無い場合は教室を開講しません。
 (3) 申込後、1月19日以降の自己都合によるキャンセルについては、参加料の返金は出来ません。
 (4) 教室開講中の傷害事故について、応急処置の他、加入する傷害保険で対応するのものとします。
- 14 個人情報の取扱いについて
 (1) 参加申込に伴いご提供いただく個人情報の管理は主催者が行い、連絡調整、教室の安全管理、保険会社への名簿提出に利用します。
 (2) 教室中の様子を写真撮影することがありますが、肖像権は主催者に帰属し広報活動に使用する場合があります。

-----きりとり-----

令和2年度「女性のためのトレーニング教室」参加申込書

氏 名	年齢	電話
		歳
住 所		
設問1 既往歴、服用している薬があれば記入してください。 _____		
設問2 身体を動かすことで痛みを感じる箇所があれば記入してください。 _____		