

令和3年度第1回チャレンジ健康増進講座
～ノルディックウォーキング体験～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. 主 催 一般財団法人紫波町体育協会
3. 講 師 公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団 指導員
4. 会 場 紫波運動公園内（雨天時は紫波町総合体育館内で行います）
5. 集合場所 紫波町総合体育館玄関前
6. 期 日 令和3年6月29日（火）10:00～11:30（受付9:30～）
7. 内 容 2本の専用ポールを使ってウォーキングをする健康スポーツです。年齢・性別・身体能力に関わらず、誰でも気軽に体験できます。また、効果的な有酸素運動として下半身だけではなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。
8. 対 象 町民及び近隣市町在住の方
9. 定 員 20名（定員になり次第締め切ります）
10. 参加料 1,000円
※申込時に受付でお支払いください。6月22日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。
11. 準備物 動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）、帽子、飲み物、マスク、体調確認表記入用紙（申込時に配布します）、動きやすい靴（内ばきも持参）
※貸出用のノルディックポール有り
12. 申込み 紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
13. 問合せ先 (一財)紫波町体育協会（紫波町総合体育館内）電話(019)676-2650
14. 注意事項 (1) 風邪に似た症状（咳、だるさ、平熱以上の発熱等）がある方は参加を見送るようお願いします。
(2) 申込時に体調確認チェックシートを配布しますので教室当日の受付時に提出していただき、受付にて検温のご協力をお願いします。
(3) 新型コロナウイルス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、運動時以外のマスク着用にご協力下さい。
(4) 新型コロナウイルスの感染状況により教室を中止する場合があります。その際は参加料を返金します。
15. その他 (1) 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) 申込みに伴い、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名以上の申し込みがない場合は開催を中止します。（やむを得ず中止する場合は、ご連絡します。）

令和3年度第1回チャレンジ健康増進講座
～ノルディックウォーキング体験～申込書

受付NO

ふりがな 氏名	年 齢	住 所	電話番号
