

「シニアトレーニング教室」開催要項

1. 趣 旨：高齢者の健康意識の向上や運動習慣の定着化を図るとともに、サークル等の自発的なスポーツ活動を促すことで、健康増進のための一助とする。
2. 主 催：一般財団法人紫波町体育協会
3. 期 日：令和3年7月から12月までの毎月2回木曜日開催、10：00～11：00(全12回)
4. 会 場：紫波町総合体育館ほか
5. 指 導 者：紫波町体育協会職員
6. 内 容：月毎に様々なトレーニングやストレッチを行います。詳しい内容は裏面にある16.日程をご確認下さい。
7. 対 象：65歳以上の男女
8. 定 員：15名(定員になり次第締切ります。)
9. 参 加 料：4,600円
10. 申込方法：申込書に必要事項を記入の上、紫波町総合体育館に参加料を添えてお申し込み下さい。
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) 電話番号 (019)676-2650
12. 持 ち 物：運動できる服装、内履き、飲み物
13. 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いたします。
 - (3)マスクを持参し、こまめな手指消毒にご協力をお願いいたします。
 - (4)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。

-----切---り---取---り-----

「シニアトレーニング教室」参加申込書

フリガナ 氏 名	年 齢 歳	電話番号
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。 _____		

14. 注意事項

- (1)開講 1 週間までに、5 名以上の申し込みが無い場合は教室を開講しません。
- (2)申込後、7 月 8 日(木)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。
- (3)教室開講中の傷害事故について、応急処置の他、加入する傷害保険の補償内での対応とします。

15. 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ことがあります。

16. 日 程

開 催 日	内 容	会 場
7 月・8 月 (7/15・29、8/5・26)	・ストレッチ体操 ・ストレッチポール指導	紫波町総合体育館 幼児高齢者体育室
9 月・10 月 (9/9・30、10/14・28)	・ウォーキング指導 ・自宅で出来るストレッチの紹介	紫波町総合体育館 幼児高齢者体育室 運動公園内
11 月・12 月 (11/4・18、12/9・23)	・トレーニング指導 ・トレーニング機器の使い方	紫波町総合体育館 トレーニング室