

令和3年度第2回チャレンジ健康増進講座
～気分爽快！エアロビックダンス体験～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 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）
4. 会 場 紫波町総合体育館 小アリーナ
5. 期 日 令和3年10月10日（日）11:00～12:00（受付10:30～）
6. 内 容 エアロビックダンスの動作を取り入れた有酸素運動です。音楽のリズムを感じながら軽快なステップで全身を動かし、誰でも気軽に体験できます。また、脂肪燃焼やストレス解消、さらに免疫力向上などの効果が期待できます。
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 無料
10. 参加方法 当日受付可能として、開催時間までに直接会場にてお申込みください。
11. 準 備 物 動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）、飲み物、内ばき、マスク
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. そ の 他
 - (1) 当イベントは『第21回スポレクフェスタin紫波』のイベントの1つとして実施します。
 - (2) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、総合受付にて検温と体調チェックシートの記入をお願いします。
 - (3) 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。
 - (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。
 - (5) 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。
 - (6) 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。
 - (7) 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。

-----き-----り-----と-----り-----

令和3年度第2回チャレンジ健康増進講座
～気分爽快！エアロビックダンス体験～申込書

受付NO

ふりがな ----- 氏名	年 齢	住 所	電話番号
