

ウィークデー トレーニング教室開催要項

- 1 趣 旨 健康への意識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 間 令和5年1月17日から2月14日までの毎週火曜日（全5回）、10時から11時
- 4 会 場 紫波町総合体育館
- 5 指 導 者 紫波町体育協会職員（健康運動指導士等）
- 6 内 容 ストレッチポール、自分の体重を利用したトレーニング、ウォーキングを組み合わせた運動プログラムを実施します。
- 7 対 象 町民等の成人
- 8 定 員 15人
- 9 参加料 2,000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申込みください。  
紫波町総合体育館 紫波町桜町字下川原 100 電話(019)676-2650
- 11 持ち物 運動が出来る服装、うち履き、飲み物、タオル、マスク
- 12 新型コロナウイルス感染症対策について
  - (1) 県内及び町内の感染状況により中止する場合があります。なお、その際の参加料は返金させていただきます。
  - (2) 発熱や風邪に似た症状がある場合は、自宅等で静養するようにお願いします。
  - (3) 手洗い・手指消毒の実施と運動時以外のマスクの着用にご協力をお願いします。
- 13 注意事項
  - (1) 開講1週間前までに3人以上の申し込みが無い場合は、教室を開講しません。
  - (2) 教室開講中の傷害事故について、応急処置のほか、加入する傷害保険の補償の範囲内での対応とします。
  - (3) 参加の申し込みに伴い知り得た個人の情報は、紫波町体育協会の規程に基づき慎重に取り扱います。
  - (4) 教室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-----

ウィークデートレーニング教室

| ふりがな<br>氏 名                        | 性別   | 男 ・ 女 | 年齢 | 歳 |
|------------------------------------|------|-------|----|---|
| 住 所                                | 電話番号 |       |    |   |
| 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。 |      |       |    |   |
| _____                              |      |       |    |   |