

令和4年度「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5年2月21日(火) 18:30 ～ 19:15(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・スポーツプログラマー)
- 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) 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。
  - (2) 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。
  - (3) 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。
  - (4) 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。
  - (5) 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せん。
- 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、2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、2月14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みにします。
- 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4年度「女性のための<sup>きと</sup>トレーニング教室」参加申込書

氏 名	年 齢	電 話
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。 _____		