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　共　　催　　紫波町

４　協　　賛　　武内製薬株式会社

５　期　　間　　令和５年８月３日～10月12日までの毎週木曜日（全10回、8/17休講）10時から11時

６　会　　場　　紫波町総合体育館

７　指 導 者　　紫波町体育協会職員（健康運動指導士）

８　内　　容　　自分の体重を利用したトレーニング、ストレッチポール、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。

９　対　　象　　成人男女で以下の内容に可能な限り同意いただける方

　　　　　　　　(1)医師に運動を制限されていない方

　　　　　　　　(2)毎トレーニング後にプロテイン※１を飲んでいただける方（プロテインとシェーカーを無料で提供します）

(3)教室の初日と最終日に簡単な測定と身体の計測にご協力いただける方

10　定　　員　　15人

11　参 加 料　　3,500円

12　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

13　持 ち 物　　運動が出来る服装、うわ履き、飲み物、タオル等

14　注意事項　　(1)風邪に似た症状、体調が優れない場合は参加を見送るようにお願いします。

(2)マスクの着用は個人の判断とします。

　 (3)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。

(4)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。

(5)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。

(6)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。

※１**THE PROTEIN「大人の健康プロテイン」**（武内製薬(株)製）

　　　 アレルギー情報：乳成分、大豆

　　　 栄養成分表示１食（20ｇ）当たり

エネルギー 76kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 0.9g、炭水化物 8.1g

食塩相当量 0.1g、カルシウム 410mg、ビタミンＤ 3.8μg

き　　り　　と　　り

ウィークデートレーニング教室参加申込書

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ふりがな氏　　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。 |