

## 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6年1月11日～2月29日までの毎週木曜日（全7回、2/15休講）  
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）
- 6 内 容 自分の体重を利用した筋力トレーニング、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。
- 7 対 象 成人男女で医師に運動の制限をされていない方
- 8 定 員 15人
- 9 参 加 料 2,500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、うわ履き、飲み物、タオル等
- 12 注意事項 (1)風邪に似た症状や体調が優れない場合は参加を見送るようお願いいたします。  
(2)マスクの着用は個人の判断とします。  
(3)1月4日までに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。

-----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。 _____				