

令和5年度第3回チャレンジ健康増進講座
「座りエクササイズ教室」開催要項

- 1 趣 旨 健康に対する意識を高め、様々な運動に親しむことで健康づくり及び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 ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ
- 4 会 場 紫波町総合体育館 研修室または幼児高齢者体育室
- 5 期 日 令和5年12月4日（月）10時から11時
- 6 内 容 椅子に座りながらできる運動を行います。座りながら行えるため簡単で場所を取らずに行うことができ、運動が苦手な方や足腰の筋力に不安のある方も負担が少なく運動することができる内容です。
- 7 対 象 18歳以上の男女
- 8 定 員 15人
- 9 参加料 1,000円 ※申し込みの際にお支払いください。
- 10 申込・問合先 紫波町体育協会（紫波町総合体育館内）
紫波町桜町字下川原 100番地 電話(019)676-2650
- 11 持ち物等 運動ができる服装、うち履き、飲み物、汗拭きタオル等
※動きやすい服装で参加してください（スカート、ジーンズ等不可）
- 12 その他 (1)教室中の傷害等については、応急処置をするほか主催者が加入する保険で補償するのものとします。
(2)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扱います。また、主催者で写真を撮影する場合がありますが、広報等で使用する場合があります。
(3)医師に運動を制限されている場合は、医師に相談のうえ申込みください。
(4)開講1週間前までに、5名以上の申し込みがない場合は開催を中止します。その際は参加料を返金いたします。

-----きりとり-----

令和5年度第3回チャレンジ健康増進講座
「座りエクササイズ教室」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。			
