

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スポーツ協会
- 3 期 間 令和7年7月24日～9月11日までの毎週木曜日（全7回、8/14休講）
10時から11時
- 4 会 場 紫波町総合体育館研修室
- 5 指 導 者 紫波町スポーツ協会職員（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 20歳以上で医師に運動を制限されていない方
- 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、体調が優れない場合は参加を見送るようお願いします。
(2)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。
(3)欠席する場合の連絡は必要ありません。
(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、紫波町スポーツ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。					