

## 令和7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、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スポーツ協会
- 3 期 日 令和8年2月17日、3月17日、いずれも火曜日、18:30～19:30（60分）
- 4 会 場 紫波町総合体育館 トレーニング室
- 5 指 導 者 紫波町スポーツ協会職員（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 各回8名
- 9 参 加 料 1回につき300円（保険料込み）
- 10 持 ち 物 運動が出来る服装で、うち履き（サンダル等不可）、飲み物、タオルをご持参ください。
- 11 申込方法 (1) 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みください。  
(2) 1回毎の申込み必要です。  
(3) 1回から参加が可能です。
- 12 問合せ先 紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100  
一般財団法人紫波町スポーツ協会（紫波町総合体育館内）  
電話（019）676-2650
- 13 注意事項 (1) 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。  
(2) 申込み後、各開催日1週間以内のキャンセルについては、参加料の返金は出来ません。  
(3) 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とします。
- 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、スポーツ協会開催事業の案内に利用します。  
(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7年度 「女性のためのトレーニング教室」 参加申込書

氏名	年齢	電話
住所	参加日（参加する日を○で囲んでください） 2/17・3/17 回	
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。 _____		

参加料：1回300円×\_\_\_\_\_回、受領金額 \_\_\_\_\_円