

令和7年度第3回チャレンジ健康増進講座
「健康づくり教室」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スポーツ協会
- 3 講 師 紫波町スポーツ協会職員
- 4 会 場 紫波町総合体育館研修室、ウォーキングコース
- 5 期 日 令和8年3月14日（土）9時30分から10時30分
- 6 内 容 ストレッチポールやテニスボール等を利用したエクササイズ、ヨガマットや椅子を用いたストレッチ、ウォーキングを行います。
- 7 対 象 成人
- 8 定 員 15名
- 9 参 加 料 500円 ※申し込みの際にお支払いください。
- 10 申込方法 1月14日（水）午前9時より下記申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込むこと。
- 11 申込・問合先 紫波町スポーツ協会（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
- 12 持ち物等 うち履き用シューズ、タオル、飲み物
※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）。
- 13 そ の 他 (1)3月7日（土）以降のキャンセルについては、参加料の返金は出来かねます。ご了承ください。
(2)開講1週間前までに、5名以上の申し込みが無い場合は開催を中止いたします。その際参加料は返金いたします。
(3)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みとします。
(4)申し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取り扱います。また、主催者が写真を撮影する場合があります。写真是広報等で使用する場合があります。
(5)医師に運動を制限されている場合は、医師に相談のうえお申し込みください。

令和7年度第3回チャレンジ健康増進講座「健康づくり教室」

ふりがな 氏 名		性別	男・女	年齢	歳
住 所		電話番号			
身体面で不安なことや痛みがある部位があれば記入してください。					