

矢巾町民総合体育館・矢巾町屋外運動場指定管理事業
令和元年度「健康・体力づくりセミナー」開催要項

1. ねらい

さまざまな運動実践により自らの健康・体力に関心を持ち、生涯を通じて運動に親しむ習慣を身に付ける。

2. 主 催

特定非営利活動法人矢巾町体育協会・矢巾町教育委員会

3. 共 催

楽々クラブ矢巾

4. 日 時・内 容

令和2年1月17日～3月6日までの金曜日 13時30分～14時30分 全8回

回(期日)	実 施 内 容	講 師
①1月17日	ボールで健康体操	(公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
②1月24日	エアロ&ボディメンテナンス	フィットネスインストラクター 桜田 正美 氏
③1月31日	太極拳	太極拳指導者 桃李 可為 氏
④2月7日	ノルディックウォーキング	(公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
⑤2月14日	リズム体操	ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ専門指導員
⑥2月21日	ルーシーダットン	日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 齋藤 直美 氏
⑦2月28日	タオルにぎにぎ体操	(公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
⑧3月6日	ラテンダンスエクササイズ	ラテンダンスインストラクター ベラスケス・トレド・ベリー 氏

※好きな内容を選択して参加することが可能です。

【体組成測定】

※初日(1/17)と最終日(3/6)は13時00分から体組成測定(筋肉・脂肪など量やバランスの測定)を行います。教室参加者の方であれば、その日を受講しなくても測定できますので、受付の際にお申し出ください。

5. 会 場

矢巾町民総合体育館柔剣道室・体育室

6. 対象および定員

町内に住所又は職場のある一般女性 各回先着30名

7. 参加料（保険料・施設使用料等含む）

- ・全8回参加：5,000円 ※楽々クラブ会員 4,500円、65歳以上 4,000円
- ・1回ごとの参加：1,100円 ※楽々クラブ会員 600円

※申し込み後に参加者の都合により参加を取り消し、または参加しなかった場合でも、参加料の払い戻しはいたしません。

8. 保険内容

入院 4,000円（日額）、通院 1,500円（日額）、死亡 2,000万円、身体・財物賠償 5億円（1事故につき）

9. 申し込み

令和元年12月17日（火）から各開催日の3日前までの受付時間内に参加料を添えて、町体育館窓口で申し込みください。

※町民総合体育館の受付時間は、月曜（休館日）及び年末年始（12/29～1/3）を除く午前8時30分から午後9時までです。

※上記期間内でも定員に達した日程から順次受付を終了いたします。

10. 持ち物

運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル2本（タオルにぎにぎ体操のみ）

11. その他

- ・体組成測定は、ペースメーカーなど体内機器をつけている方は測定できませんので、予めご了承ください。
- ・医師から運動制限されている方や怪我・持病など、不安のある方は事前にお申し出ください。
- ・セミナー活動中に自己の不注意から生じた怪我について、主催者は応急処置のみ行います。その他一切の責任を負いかねますので予めご了承ください。
- ・参加申し込みに際してご提供いただく個人情報の管理は矢巾町体育協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、今後当協会が開催するスポーツ教室の案内に利用します。
- ・事業の様子を撮影した写真の肖像権については、矢巾町体育協会に帰属します。写真は、広報活動の目的で矢巾町広報等に掲載する事があります。