

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5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

矢巾町

3. 共 催

総合型地域スポーツクラブ「楽々クラブ矢巾」

4. 主 管

特定非営利活動法人矢巾町体育協会

5. 日 時・内 容

令和6年1月19日～3月8日までの毎週金曜日 13時30分～14時30分 全8回

回(期日)	実 施 内 容	講 師
①1月19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
②1月26日	ボールエクササイズ	(公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
③2月2日	3B体操	(公社)日本3B体操協会 宮腰 洋子 氏
④2月9日	太極拳	太極拳指導者 桃李 可為 氏
⑤2月16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
⑥2月23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
⑦3月1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
⑧3月8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(1/19)と最終日(3/8)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。

6. 会 場

矢巾町民総合体育館柔剣道室

7. 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 20 名

8. 参加料（保険料・施設使用料等含む）

- ・全 8 回参加：一般 5,000 円、楽々クラブ会員 4,500 円、65 歳以上（楽々クラブ会員含む）4,000 円
- ・1 回ごとの参加：一般 1,100 円、楽々クラブ会員 600 円

※参加料の徴収については、別途通知いたします。

※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。（感染症等やケガなどで長期療養が必要な場合を除く）

9. 保険内容

入院 4,000 円（日額）、通院 1,500 円（日額）、死亡 3,000 万円、後遺障害 4,500 万円（最高）、対人・対物賠償合算 1 事故 5 億円（ただし、対人賠償は 1 人 1 億円）

10. 申し込み

【申込期間】

令和 5 年 12 月 12 日（火）から各開催日の 1 週間前まで（休館日を除く）

【申込方法】

上記期間内に申込用紙・誓約書に必要事項を記入の上、FAX・E メール・窓口持参のいずれかでお申し込みください。

※申込用紙・誓約書は体育協会ホームページ中段の新着情報欄にあります。個人情報のため、申し込みの際は送付先をお間違えの無いようお願いいたします。

※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。



体育協会ホームページには右の QR コードでアクセスできます。→

11. 持ち物

運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、マスク

※6 回目（ルーシーダットン）はヨガマットを使用しますのでお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はこちらでお貸しいたします。

12. 感染症対策

感染症の予防措置として、下記について、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

- ・教室参加前に検温、体調確認をお願いします。
- ・風邪症状（37.5℃以上の発熱、咳、咽頭痛などの症状）がある場合、体調がよくない場合の参加はご遠慮ください。
- ・こまめな手洗い・うがい、アルコール等による手指消毒をお願いします。
- ・他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ 2 m 以上）を確保してください。
- ・感染予防対策をしながらの教室進行となりますので、職員や指導者の指示に従ってください。
- ・感染状況によっては、開催日程の変更や中止とする場合がございますので、予めご了承ください。

13. 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。
- ・参加申し込みの際に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。

14. 問合せ先

特定非営利活動法人矢巾町体育協会事務局

〒028-3615 紫波郡矢巾町南矢幅 13-118 矢巾町民総合体育館内

電話：019-697-4646 FAX：019-697-4907 e-mail：y-taikyou3@trad.ocn.ne.jp

※町民総合体育館の開館時間は、月曜（休館日）及び年末年始（12/29～1/3）を除く 8 時 30 分から 21 時までです。