

公益財団法人盛岡市スポーツ協会

盛岡体育館

令和5年度すわってエクササイズ教室（12月）開催要項

- 1 趣 旨 椅子に座りながらの有酸素運動やストレッチングによって、中高年の健康維持、体力向上、日ごろ運動機会が少ないかたの運動を始めるきっかけづくり、運動習慣の定着化など、健康で豊かな日常生活の実現を図ることを目的とする。
- 2 内 容 椅子に座ったままで出来るストレッチや、生活筋力向上トレーニング
- 3 主 催 公益財団法人盛岡市スポーツ協会(盛岡体育館指定管理者 <https://morioka-sport.or.jp>)
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 盛岡体育館
- 6 期 日 令和5年12月8日（金）14:10～15:10
- 7 会 場 盛岡体育館 1階アリーナ
住所：盛岡市上田3丁目17-60 電話：019-652-8855
- 8 対 象 中高年、運動不足ぎみの方
- 9 募集定員 20名
- 10 講 師 松木春菜 一般社団法人 日本コンディショニング協会（NCA）ファーストコンディショニングトレーナー（FTC）、認定NPO法人日本ヨガ連盟 ヨガインストラクター
- 11 参加料 600円(保険料含む)
- 12 保険内容 あいおいニッセイ同和損保 レクリエーション傷害保険
入院日額 3,000円、通院日額 3,000円（往復途上も補償されます）
- 13 申込受付 令和5年11月18日(土)10:00から電話、窓口にて受付いたします。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
参加料は、受講日当日に盛岡体育館窓口にてお支払い下さい。
当日キャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
- 14 その他 ○運動のできる服装、上履き、汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。
○医師から運動の制限を受けている方は参加できません。
○講師の都合等により、日程が変更になる場合があります。
○申込みが最少施行人数(7名)に満たない場合、開催を中止する事があります。
○当日は事前に検温をし、体調の確認をしてからお越し下さい。

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は（公財）盛岡市スポーツ協会が行います。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、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（公財）盛岡市スポーツ協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

