

令和7年度第2期すわってエクササイズ教室開催要項

- 1 趣 旨 椅子に座りながらの有酸素運動やストレッチによって、中高年の健康維持、体力向上、日頃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 椅子に座って行うので安心。コンディショニングオイルを使用し、ストレッチや、筋力向上のためのエクササイズをします。不調を改善し、いつまでも自分の足で歩ける身体を作りましょう。
- 3 主 催 公益財団法人盛岡市スポーツ協会 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）
指定管理者 <https://morioka-sport.or.jp>
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）
- 6 期 日 令和7年7月14日、28日、8月4日、25日、9月1日、8日
以上 全6回 月曜日 13:10～14:10
- 7 会 場 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館） 3階研修室
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 15名
- 10 講 師 松木 リサ 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（FCT）、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 4,800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
- 13 申込受付 令和7年6月19日(木)10:00から電話、窓口にて受付いたします。
受付電話番号 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館） 019-652-8855
電話申し込み後、令和7年7月12日(土)までにムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）窓口にて参加料をお支払い下さい。参加料をお支払いいただいた後に受講をキャンセルする場合には、領収書と引き換えで参加料をご返却致します。また7月13日(日)以後の受講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。

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。

第2期 すわってエクササイズ教室 開催日程

☆時 間 13:10 ~ 14:10

7月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 ①	15	16	17	18	19
20	21	22 休館日	23	24	25	26
27	28 ②	29	30	31		
8月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4 ③	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24	25 ④	26	27	28	29	30
31						
9月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ⑤	2	3	4	5	6
7	8 ⑥	9	10	11	12	13
14	15	16 休館日	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				