

令和6年度第3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(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6年12月9日、23日、令和7年1月6日、27日、2月3日、10日
3月3日、10日 以上全8回 月曜日 13:10~14:10
- 7 会 場 盛岡体育館 3階研修室(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 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(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 6,000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6年11月11日(月) 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
電話申し込み終了後、令和6年11月29日(金)までに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11月30日(土)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3期 すわってエクササイズ教室 開催日程

☆時 間 13:10 ~ 14:10

12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 ①	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 ②	24	25	26	27	28
29	30	31				
1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 ③	7	8	9	10	11
12	13	14	15	26	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27 ④	28	29	30	31	
2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 ⑤	4	5	6	7	8
9	10 ⑥	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
3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 ⑦	4	5	6	7	8
9	10 ⑧	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					