

公益財団法人盛岡市スポーツ協会 盛岡市立武道館
第3期 足腰ゲンキ筋力・脳力アップ 開催要項

1 趣 旨 規則性を覚えてステップすることで、高齢者の転倒予防、認知機能などに効果のある運動を行う。併せて、椅子に座って骨盤のゆがみを整えるエクササイズと姿勢を整える簡単な運動を行うことで、健康づくり、体力向上を図ることを目的とする。

2 期 日 令和8年11月4日～令和8年12月2日

11月	4日・11日・18日・25日	12月	2日
水曜日 13:30～14:30 全5回			

3 会 場 盛岡市立武道館 柔道場

4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会(盛岡市立武道館指定管理者)

<https://www.morioka-sport.or.jp>

5 共 催 盛岡市

6 参加資格 50歳以上

7 募集人数 18名

8 内 容 スクエアステップ、ひめトレ

9 講 師 中村 葉子 (スクエアステップ協会認定指導員)

10 参 加 料 4,000円(消費税・傷害保険料を含む)

11 保険内容 あいおいニッセイ同和損保

死亡・後遺障害保険金額 300万円

入院保険金日額 3,000円 通院保険金日額 1,500円

12 申込方法 ○令和8年10月7日(水)10時～

○盛岡市立武道館まで電話(019-654-6801)にてお申込みください。

○参加料は申し込み後1週間以内に納付してください。

【キャンセルについて】

○教室初回1週間前を過ぎたの返金はありません。※返金期限10月28日(水)

○返金には領収書の控えが必要となります。

○感染症を理由とするキャンセルについては参加料を返金いたしません。

13 その他 ○持ち物・服装【運動できる服装、汗拭きタオル、水分補給の飲料】

※室内シューズは必要ありません。

○参加者が6名に満たない場合は中止になる事があります。

○医師から運動制限を受けている方は、参加できません。

○主催者の責めによらない理由の場合、参加料は返金いたしません。

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・盛岡市広報等に掲載することがあります。

◎問い合わせ 〒020-0882 盛岡市住吉町3番12号
 盛岡市立武道館 TEL (019) 654-6801
 (e-mail: siritubudoukan@morioka-sport.or.jp)