

矢巾町民総合体育館・矢巾町屋外運動場指定管理事業  
平成 27 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

特定非営利活動法人矢巾町体育協会・矢巾町教育委員会

3. 共 催

楽々クラブ矢巾

4. 日 時・内 容

平成 28 年 1 月 22 日～3 月 11 日までの金曜日 13 時 30 分～15 時 00 分 全 8 回

※初日（1/22）と 8 回目（3/11）は体組成測定（筋肉・脂肪など量やバランスの測定）

測定機器を使用するので所要時間は約 1 分程度です。

回（内は期日）	実 施 内 容	
①（1/22）	体組成測定	ラテン・エクササイズ 講師：ラテンインストラクター ベリーベラスケス氏
②（1/29）	エアロ&ボディメンテナンス	講師：フィットネスインストラクター 桜田 正美氏
③（2/5）	リズム体操	講師：ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ専門指導員
④（2/12）	体ほぐし体操	講師矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員
⑤（2/19）	簡単筋力トレーニング	講師矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員
⑥（2/26）	ロコモ予防のスロートレーニング	講師矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員
⑦（3/4）	ルーシーダットン（タイ式健康法）	講師：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
⑧（3/11）	体組成測定	ヨーガ 講師：日本ヨーガ学会認定教授 神谷立子氏

5. 会 場

矢巾町民総合体育館・柔剣道場もしくは体育室

6. 対象および定員

町内に住所又は職場のある方 先着 30 名

7. 参加料（保険料含む）

（ア）一般 3,000 円 （イ）楽々クラブ会員 2,500 円

## 8. 保険内容

入院 4,000 円（日額）、通院 1,500 円（日額）、死亡 2,000 万円、身体・財物賠償 5 億円（1 事故につき）

## 9. 申し込み

平成 28 年 1 月 5 日（火）～1 月 19 日（火）の 9 時 00 分～20 時 00 分に参加料を添えて体育館窓口に申し込みください。※月曜日（休館日）を除く

## 10. 持ち物

運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物

※お持ちであれば持ってきて頂きたいもの

- ・バスタオルもしくはヨガマット（第 8 回目「ヨーガ」、第 7 回目「ルーシーダットン」で使用）
- ・五本指靴下（第 8 回目「ヨーガ」で使用）

## 11. 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。