

矢巾町民総合体育館・矢巾町屋外運動場指定管理事業  
令和6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

矢巾町教育委員会

3. 共 催

総合型地域スポーツクラブ「楽々クラブ矢巾」

4. 主 管

特定非営利活動法人矢巾町体育協会

5. 日 時・内 容

令和7年1月24日～3月14日までの毎週金曜日 13時30分～14時30分 全8回

回(期日)	実 施 内 容	講 師
①1月24日	ボールエクササイズ	(公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
②1月31日	エアロ&ボディメンテナンス	フィットネスインストラクター 桜田 正美 氏
③2月7日	ピラティス	BASI ピラティスマットインストラクター 田中 真澄 氏
④2月14日	太極拳	太極拳指導者 桃李 可為 氏
⑤2月21日	ルーシーダットン	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
⑥2月28日	ノルディックウォーキング	(公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
⑦3月7日	リズム体操	ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ専門指導員
⑧3月14日	ラテンダンスエクササイズ	ラテンダンスインストラクター ベラスケス・トレド・ベリー 氏

※好きな内容を選択して参加することが可能です。

【体組成測定】

初日(1/24)と最終日(3/14)は13時00分から体組成測定(筋肉・脂肪など量やバランスの測定)を行います。教室参加者の方であれば、その日を受講しなくても測定できますので、受付の際にお申し出ください。

6. 会 場

矢巾町民総合体育館柔剣道室

## 7. 対象および定員

町内に住所又は職場のある一般女性 各回先着 20 名

## 8. 参加料（保険料・施設使用料等含む）

・全 8 回参加：一般 5,000 円、楽々クラブ会員 4,500 円、65 歳以上（楽々クラブ会員含む）4,000 円

・1 回ごとの参加：一般 1,100 円、楽々クラブ会員 600 円

\* 期ごとの参加の場合は初回日、1 回ごとの参加の場合は参加日までにお支払いください。

\* 楽々クラブ矢巾会員は、申込用紙・申込フォーム内の記入欄に会員番号をご記入ください。500 円割引が適用されます。

\* 申し込み後に参加者の都合により参加を取り消し、または参加しなかった場合でも、参加料の払い戻しはいたしません。（感染症等やケガなどで長期療養が必要な場合を除く）

## 9. 保険内容

入院 4,000 円（日額）、通院 1,500 円（日額）、死亡 3,000 万円、後遺障害 4,500 万円（最高）、対人・対物賠償合算 1 事故 5 億円（ただし、対人賠償は 1 人 1 億円）

## 10. 申し込み

### 【申込期間】

令和 6 年 12 月 24 日（火）から各開催日の 1 週間前まで（休館日を除く）

\* 各回定員になり次第締め切ります。

\* 月曜日(祝日を除く)は休館日です。

### 【申込方法】

#### 【申込み方法】

#### ① 申込みフォームからの申込

右記の QR コードを読み取り、必要事項を入力してお申込みください。



#### ② 申込用紙での申込

本協会ホームページの最新情報欄より申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、問合せ先（14 に記載）まで e-mail・FAX・町体育館窓口持参のいずれかでお申込みください。



\* 申込みフォームよりお申込みの場合、申込内容を確認後、メールで参加の内定について通知いたします。（通知メールは数日かかることもあります。）

\* お申込みの際のメールアドレスは、本協会からのメールが受信可能なメールアドレスをご用意ください。

\* 申込み内容には個人情報が含まれますので、送付先をお間違えにならないようご注意ください。

## 11. 持ち物

運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、マスク

※3・6回目（ピラティス・ルーシーダットン）はヨガマットを使用しますのでお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はこちらでお貸しいたします。

## 12. 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特定非営利活動法人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、特定非営利活動法人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。

## 13. 問合せ先

特定非営利活動法人矢巾町体育協会事務局

〒028-3615 紫波郡矢巾町南矢幅 13-118 矢巾町民総合体育館内

電話：019-697-4646 FAX：019-697-4907 e-mail：y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp

※町民総合体育館の開館時間は、月曜（休館日）及び年末年始（12/29～1/3）を除く8時30分から21時までです。