

令和4年度

やさしい筋力トレーニング教室

場所:石狩市B&G海洋センター

対象
原則60歳
以上の市民

ストレッチやピラティス、筋力トレーニングを実施

12/2~1/25 月・水・金

※祝日、年末年始(12/28~1/3)休み

1部 12:30~13:30

2部 14:00~15:00

各45名定員

参加料:1,000円



[申込・問合せ先] 公益財団法人石狩市体育協会

電話 64-1220 FAX64-1222

体協HPから教室申込ができます。

令和4年度やさしい筋力トレーニング教室開催要項

1. 主 旨 健康で活力ある日常生活を送るため、健康・体力づくりへの意識の高揚を図るとともに、シルバー層の体力向上と筋力トレーニングの知識習得及び日常習慣化に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 協 力 北星学園大学
4. 日 時 1 2月2日・5日・7日・9日・12日・14日・16日・19日・21日
23日・26日
1月4日・6日・11日・13日・16日・18日・20日・23日・25日
全20回
毎週月・水・金曜日（年末年始・祝日・12月28日、30日休み）
1部12：30～13：30
2部14：00～15：00
5. 場 所 石狩市B&G海洋センター、石狩市多目的スポーツ施設
6. 参加対象 原則、60歳以上の市民
7. 定 員 1部45名
2部45名
8. 内 容 1. 自重トレーニング
2. 器具等を使ったトレーニング（ボール等）
3. ピラティス
9. 講 師 北星学園大学文学部 教授 森 田 勲 氏
公益財団法人 石狩市体育協会 インストラクター 糟 谷 信 一
〃 〃 岸 本 亜 弥 子
〃 〃 福 田 圭 二 郎
〃 〃 佐 藤 侑 希
看護師 齋 藤 美 穂 子 氏
〃 〃 内 藤 美 恵 氏
10. 参加料 1,000円
11. 申込方法 参加申込書・誓約書の提出（用紙は協会窓口にあります。印鑑をご持参願います。）
12. 申込期間 令和4年11月21日（月）
13. 持ち物 運動靴、運動できる服装、タオル その他必要な物
14. その他 (1)参加者は事前に健康診断を受けるなど、健康状態を把握しておいてください。
(2)この教室は、新型コロナウイルス感染症対応ガイドラインに準じて実施し、教室に参加する方は、参加毎に公益財団法人石狩市体育協会主催スポーツ教室参加者体調確認用紙を記入していただきます。
(3)自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
(4)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
(5)参加料の返金は致しません。
(6)参加者は、誓約書の提出が必要です。
(7)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。
(8)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
15. 問 合 先 公益財団法人石狩市体育協会
住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市 B&G 海洋センター内）
電 話 64-1220
FAX 64-1222