

# 春の体カアツプ

令和  
5年度

## トレーニング教室

2月2日～3月29日（毎週月・金） 全15回

～体を動かし、元気よく春を迎えませんか？～

1. 時間 14:00～15:00
2. 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
3. 対象 原則60歳以上の市民
4. 参加料 一人700円（全15回）
5. 定員 80名
6. 申込締切 令和5年1月22日（月）
7. その他 修了証を授与します。

- 筋カトレーニング
- スポーツレクリエーション
  - ・ スポンジテニス
  - ・ 卓球 など



【申込・問合せ先】

公益財団法人石狩市体育協会

電話 64-1220 FAX 64-1222

体協HPから教室申込フォームの送信

## 令和5年度 春の体力アップ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及び運動習慣の定着に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 2月2日・5日・9日・16日・19日・26日  
3月1日・4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日  
14:00～15:00  
毎週月・金曜日（祝日の場合休み）全15回
4. 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
5. 参加対象 原則、60歳以上の市民
6. 定 員 各80名
7. 内 容 1. 自重トレーニング 5. パークゴルフ  
2. 有酸素運動 6. ピラティス  
3. 卓球 7. ラダーゲッター  
4. スポンジテニス
8. 講 師 健康運動指導士 山 田 泰 子 氏  
公益財団法人 石狩市体育協会 インストラクター 草 島 猛  
" " 岸 本 亜弥子  
" " 福 田 圭二郎  
" " 佐 藤 侑 希  
看護師 内 藤 美 恵 氏  
" " 佐 藤 美智子 氏
9. 参加料 700円
10. 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。）
11. 申込締切 令和6年1月22日(月)
12. 持ち物 運動靴、運動できる服装、タオル、その他必要な物。
13. そ の 他 (1)参加者は事前に健康状態を把握しておいてください。  
(2)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。  
(3)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。  
(4)参加料の返金は致しません。  
(5)参加者は、誓約書の提出が必要です。  
(6)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。  
(7)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。
14. 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  
担 当 佐藤