



大人のカラダづくり教室

開催要項

- 1 趣 旨 いつでも どこでも いつまでもスポーツに親しむことのできるまちづくりを推進するため、本事業を通して地域住民一人ひとりの心身の健康の保持増進と体力の向上を図る。
- 2 主 催 一般社団法人一関市スポーツ協会
- 3 共 催 一関市
- 4 日 程 令和8年7月1日、8日、15日、22日 29日 毎週水曜日 ※全5回
- 5 時 間 10:00～11:30
- 6 会 場 室根体育館
- 7 内 容 運動の継続、習慣化を目的とし、ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなど自宅でも気軽に取り組める運動について、安全に行うための基礎知識や基本的な運動方法を学ぶ。
- 8 講 師 **千葉 隆子 先生**
(エアロビクスインストラクター)

- 9 対 象 市内又は平泉町に居住または勤務する方
- 10 定 員 先着20名
- 11 参加料 500円
※申込み、参加料納入後のキャンセルについては返金できません。
- 12 申込み 6月2日から申込み開始。下記申込先に、来館・電話・FAX・Google フォームにより申込を行い、教室初日までに参加料を納入して下さい。
- 13 申込み先 室根体育館 TEL 64-2611 (FAX 兼) Google フォーム
一関ヒロセユードーム TEL 31-3111
FAX 23-2108

- 14 その他 運動着、室内用運動靴、タオル、着替え、飲料水等は各自で用意してください。参加者全員に、全国市長会市民総合賠償補償保険を適用する。