

令和7年度 第2期

体幹コンディショニング教室開催要項

趣 旨 家庭でもできる身体の可動域と柔軟性を高めるストレッチや、自重を使った体幹筋力トレーニングを行うことで、日常生活動作や運動機能の向上を目指します。

主 催 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会

対 象 者 20歳以上の方

開催日時 金曜日（全10回） 14:00～15:00

◀ 9月 ▶ 19日・26日

◀ 10月 ▶ 3日・10日・24日・31日

◀ 11月 ▶ 7日・14日・21日・28日

※予備日：12月5日・12月12日

会 場 清水町体育館 1階 トレーニング場・卓球場（971-0160）

募集人員 20人（先着順・定員になり次第締め切ります）

受講料 5,000円（保険代含む）

※受講料は申し込みの際に納めてください。

申込期間 令和7年8月19日（火）～定員に満まで 9:00～20:00

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、町体育館受付まで提出してください。

持 ち 物 ○体育館室内シューズ及び運動のできる服装 ○タオル ○水分補給用飲み物

- 注意事項
- ① 体調が悪い時は、事前に医師の診断を受けてから受講してください。
 - ② 教室中に気分が悪くなったら、講師に報告し指示をあおいでください。
 - ③ 教室終了後はすばやく片付けを済ませてください。
 - ④ 災害時の対応については、別添のとおりとします。

- そ の 他
- ①事故について、主催者はその責任を負いません。
 - ②スポーツ協会HP等へ写真を掲載する場合がありますので、あらかじめ御了承ください。なお、個人が特定できないように撮影いたします。

問 合 せ 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会（清水町体育館内） 電話 055-971-0160

体幹コンディショニング教室

フリガナ			生年月日 年齢性別	昭和・平成	
受講者名				年 月 日 才 男・女	
住 所				自宅電話	
勤務先	勤務先			携帯電話	
	所在地				
疾病	ある () ない				
緊急連絡先	氏名			電話番号	
	住所			続 柄	

誓約書

私は健康状態が良好で、加入保険以外の教室内外の不慮の疾病・事故については、私の責任において処理し、主催者には一切のご迷惑をおかけしません。
以上のことを誓約します。

指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ会長 様

令和 7 年 月 日

氏名 _____