

令和7年度 第3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

《 1 月 》 9 日・16 日・23 日・30 日

《 2 月 》 6 日・13 日・20 日・27 日

《 3 月 》 6 日・13 日

※予備日：3月27日

会 場 清水町体育館 1 階 トレーニング場・卓球場 （9 7 1－0 1 6 0）

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, 0 0 0 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12月11日（木）～定員に満まで 9：00～20：00 ※12月21日休館日

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