

令和8年度 第1期

ミズノLaLaLaFit 健康体操教室開催要項

趣 旨 ミズノグッズ(エアバックに空気を入れて使うグッズ)活用によるバランストレーニングや椅子を使ったトレーニング、音楽に合わせた有酸素運動を行います。

主 催 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会

対 象 者 60歳以上

期 間 火曜日(全10回) 9:30~10:30
◀ 5月 ▶ 12日・19日・26日
◀ 6月 ▶ 2日・9日・16日・23日・30日
◀ 7月 ▶ 7日・14日
※予備日: 7月21日

会 場 清水町体育館 1階 会議室 (971-0160)

募集人員 15人(先着順・定員になり次第締め切ります。)

受講料 8,000円(税込/保険代含む)
※受講料は申し込みの際に納めてください。納入された受講料は、特別な事情がない限り返金しません。

申込期間 令和8年4月6日(月)~定員に満まで 9:00~20:00 ※4月19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 ○運動のできる服装 ○体育館室内シューズ ○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 自然災害などにより、開催日を延期、又は開催場所を変更することがあります。

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

ミズノLaLaLaFit健康体操教室申込書

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

※ 緊急連絡先は、本人に事故があった場合などの緊急連絡先

誓約書

私は、清水町体育館スポーツ教室の参加にあたり、教室の趣旨に賛同して、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ないことを誓います。

指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会長 様

令和 8 年 月 日

氏名 _____