

令和5年度 シニア向け健康エクササイズ教室 開催要項

- 1 目的： 体へ負担を掛けずに気軽にできる運動として、ストレッチやリズム体操、筋力トレーニングを体験していただき、日常的に体を動かす機会を取り入れてもらうことで、市民の皆さんの健康増進に寄与する。
- 2 主催： 名取市教育委員会
- 3 主管： NPO法人名取市スポーツ協会
- 4 対象者： 市内に在住または勤務・通学している人（性別、年齢は問いません）
- 5 定員： 30名
- 6 参加料： 3,500円（参加料は開催初日に徴収します）
- 7 講師： 信用堂スポーツ企画 高橋 もゆる氏
- 8 日程： 下記の日程で開催します。

後期（木曜日） 全12回 時間 13:15～14:15まで

後期 (半期)	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	5日	9日	7日	11日	1日	7日
	19日	30日	21日	18日	15日	21日

- 9 会場： 名取市民体育館 武道場
- 10 内容： エアロビ・リズム体操（有酸素運動）、筋力トレーニングなどを行う。
- 11 持ち物： 運動できる服装・汗拭き用タオル・飲料水・室内履きシューズ・ヨガマットまたは大きめのバスタオル（貸し出しあり）
- 12 募集方法：“広報なとり（9月号）”“名取市スポーツ協会ホームページ”等に掲載。
申込期間 9月1日(金)～9月15日(金)
申込方法 必要事項（①教室名②住所③氏名④年齢⑤連絡先）をご記入の上、はがき、FAX、窓口のいずれかの方法でお申し込みください。
 ※申込が定員を超えた場合、締切日翌週に抽選し、結果を通知します。
 ※はがき・FAXは申込締切日必着
 ※シニアとリズム、両方のお申し込みは出来ません。
- 13 お申込み先： NPO法人名取市スポーツ協会（市民体育館内）
 住所：〒981-1224 名取市増田字柳田 250 番地
 電話：384-3161 FAX：384-3163

令和5年度 シニア向け健康エクササイズ 後期 参加申込書

住所	名取市		
ふりがな		年齢	歳
氏名			
電話番号 (自宅・携帯)			

後期エクササイズ教室のお申し込みに関する注意事項

● お申し込みについて

- ◇ 窓口で申し込む場合は、申込期間内に市民体育館の受付に設置している、「エクササイズ教室申込 BOX」に申込用紙を投函してください。
- ◇ お電話でのお申し込みはできません。
- ◇ ご希望の教室名に間違いがないようご注意ください。当選後の教室の変更はできません。

● お申し込みおよび当選の無効について

- ◇ お申し込み内容に記載もれや、内容不鮮明等の不備があった場合
- ◇ 締切日を過ぎてお申し込みされた場合
- ◇ シニア・リズム両方に申し込みされた場合
- ◇ 同居する家族以外が代理で申し込んだ場合

● キャンセルについて

- ◇ 当選後、やむを得ない事情でキャンセルされる場合は、市民体育館（022-384-3161）へご連絡ください。
- ◇ 万が一キャンセルがあった場合、落選された方の中から再抽選させていただくことがあります。その場合、抽選結果通知時に、別途お知らせいたします。
- ◇ 開催初日後のキャンセル・未納は受け付けません。

- 今回申し込まれた個人情報につきましては適切に管理し、これ以外の目的には利用いたしません。