

令和2年度

春の体力アップトレーニング教室

参加者募集！

～体を動かし、元気よく春を迎えませんか？～

○筋力トレーニング

○スポーツレクリエーション

・スポンジテニス ・ミニバレー
・卓球 など

1. 開催日 令和3年2月1日～3月22日(毎週月・金曜日)
2. 時間 1部12:30～13:30
2部14:00～15:00
3. 場所 石狩市B&G海洋センター アリーナ
石狩市多目的スポーツ施設 アリーナ
4. 対象 原則60歳以上の市民
5. 参加料 一人700円(全15回)
6. 定員 各45名
7. 申込方法 下記までご連絡ください。※参加申込書兼誓約書の提出
8. 申込締切 令和3年1月22日(金)
9. その他 修了証を授与します。

[申込・問合せ先] 公益財団法人石狩市体育協会
電話 64-1220
FAX 64-1222

令和2年度 春の体力アップトレーニング教室開催要項

1. 主 旨 健康で活力ある日常生活を送るため、健康・体力づくりへの意識の高揚を図るとともに、シルバー層の体力向上及び運動習慣の定着に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 2月1日・5日・8日・12日・15日・19日・22日・26日
3月1日・5日・8日・12日・15日・19日・22日
1部12:30～13:30
2部14:00～15:00
毎週月・金曜日（祝日の場合休み）全15回
5. 場 所 石狩市B&G海洋センター・石狩市多目的スポーツ施設
6. 参加対象 原則、60歳以上の市民
7. 定 員 各45名
8. 内 容
 1. 自重トレーニング
 2. 卓球
 3. ラージボール
 4. スポンジテニス
 5. ミニバレー
 6. パークゴルフ
 7. ピラティス
9. 講 師 公益財団法人 石狩市体育協会 職員 糟谷 信一
" 岸本 亜弥子
" 福田 圭二郎
" 佐藤 侑希
看護師 中村 尚子氏
10. 参加料 700円
11. 申込方法 参加申込書・誓約書の提出（用紙は協会窓口にあります。印鑑をご持参願います。）
12. 申込締切 令和3年1月22日（金）
12. 持ち物 運動靴、運動できる服装、タオル、その他必要な物。
13. その他
 - (1)参加者は事前に健康診断を受けるなど、健康状態を把握しておいてください。
 - (2)この教室は、新型コロナウイルス感染症対応ガイドラインに準じて実施し、教室に参加する方は、参加毎に公益財団法人石狩市体育協会主催スポーツ教室参加者体調確認用紙を記入していただきます。
 - (3)自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
 - (4)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
 - (5)参加料の返金は致しません。
 - (6)参加者は、誓約書の提出が必要です。
 - (7)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。
 - (8)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
13. 問 合 先 公益財団法人 石狩市体育協会
住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市B&G海洋センター内）
電 話 64-1220
FAX 64-1222
担 当 佐藤

参加誓約書

私は、「令和2年度 春の体力アップトレーニング教室（令和3年2月1日～令和3年3月22日）（以下教室と略す）」の参加にあたり、下記のことを誓います。

【自己管理責任】

教室に参加するにあたり、万一体調などに異常が生じる場合は、医師に相談するなど、私の責任において対応いたします。

公益財団法人 石狩市体育協会 様

私は、教室の参加誓約書の内容について承諾したことを誓い、下記に署名します。

誓約年月日

令和 年 月 日

本人（自署） 氏名

印

住所