



公益財団法人盛岡市体育協会

盛岡市総合アリーナ

2019年度「第2期ストレッチ教室」開催要項



1. 目的 セルフストレッチを通じて、健康的な生活やスポーツ活動、リフレッシュなどに大きな期待が持てる運動です。『疲れにくいカラダ作り』『動きやすいカラダ作り』といった大人から始める体質改善を目的とした教室です。
2. 内容 ストレッチマットや椅子を用いてのセルフストレッチ、気軽に行える筋力トレーニングを行います。
3. 主催 公益財団法人盛岡市体育協会
(盛岡市総合アリーナ指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>)
4. 共催 盛岡市
5. 主管 盛岡市総合アリーナ
6. 期日 2019年 ①10月3日、②10月10日、③10月17日、④10月31日、⑤11月7日
以上 全5回 木曜日 10:00~12:00
7. 会場 盛岡市総合アリーナ 1階救護室 (人数が多い場合はアリーナフロア)
住所：盛岡市本宮5丁目4-1 電話：019-658-1212
8. 講師 ながた としや
長朶 俊哉 氏
(外部講師 メディフィットクラブうすい トレーナー SAQ インストラクター)
9. 対象 20歳以上の男女
10. 募集定員 15名
11. 参加料 3,300円(保険料込み)
12. 申込方法 2019年9月20日(金)午前10時より電話予約を受付いたします。
電話予約受付後、2019年9月30日(月)までに盛岡市総合アリーナ窓口にて本申込みの上参加料をお支払い下さい。参加料をお支払いいただいた後に受講をキャンセルする場合には、領収書と引き換えで参加料をご返却いたします。また、2019年10月1日(火)以降の受講キャンセルはお受けいたしかねますのでご了承下さい。
13. 保険内容 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 普通傷害保険(レクリエーション)
死亡3,000千円、入院1日3,000円、通院1日1,500円
14. その他 ○教室当日は、運動のできる服装でお越し下さい。また、内履き用シューズもご用意下さい。
○教室受講中の怪我については、主催者側では応急処置のみ行います。尚、保険の適用となります。
○講師の都合により、日程が変更になる場合があります。
○申し込みが最小施行人数(7名)に満たない場合、開催を中止する事があります。

個人情報の取り扱いについて

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は((公財)盛岡市体育協会が行います。情報は連絡調整、参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、今後当協会が開催するスポーツ教室の案内に利用します。教室開催中に主催者側で事業の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、(公財)盛岡市体育協会に帰属します。写真は広報目的で協会ホームページ上などに掲載することがあります。