

公益財団法人盛岡市体育協会 盛岡市立武道館  
第3期らくらく姿勢快善 開催要項

- 1 趣 旨 正しい姿勢を意識しながらのゆっくりとした動きにより体幹とバランスを強化し、歪んだ姿勢を正すと共に、リンパの流れを促進して老廃物を排出し、自律神経を整えていく。
- 2 期 日 ①火曜コース 【全8回】 ※毎月、第3火曜日は休館日の為、休講します。  
平成30年1月9日、23日、30日、2月6日、13日、27日、3月6日、13日  
②金曜コース 【全10回】  
平成30年1月12日、19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月2日、9日、16日  
時 間 火曜・金曜コース共に 10:00 ~ 11:30 (1時間30分)
- 3 会 場 盛岡市立武道館 柔道場
- 4 主 催 (公財)盛岡市体育協会 (盛岡市立武道館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>)
- 5 共 催 盛岡市
- 6 参加資格 運動不足と感じている方
- 7 募集人数 各15名
- 8 内 容 姿勢を改善するエクササイズ
- 9 講 師 小田島保子さん フィットネスインストラクター
- 10 参加料 ①火曜コース 6,000円 (傷害保険料を含む)  
【ペア割引】友人、ご夫婦等で参加の場合、ひとり 5,000円  
②金曜コース 7,500円 (傷害保険料を含む)  
【ペア割引】友人、ご夫婦等で参加の場合、ひとり 6,500円
- 11 保険内容 三井住友海上火災保険株式会社  
入院日額 3,000円、通院日額 2,000円 (往復途上も補償されます)
- 12 申込方法 平成29年12月18日(月)午前10時から盛岡市立武道館へ電話による申し込み。  
参加料は、申し込み後一週間以内に納付してください。  
一旦納入された参加料等の返金には、領収書の控えが必要となります。  
教室開始日1週間前を過ぎてのキャンセルにつきましては料金を頂きます。  
残りの回数が半分を過ぎてからの申し込みの場合は、料金が半額で参加できます。
- 13 その他 ○運動のできる服装で、また汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。  
○畳の上で行いますので、室内シューズは必要ありません。  
○参加者が定数に満たない場合は中止になる事があります。  
○医師から運動制限を受けている方は、参加できません。

個人情報保護について

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。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室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、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

◎問い合わせ 〒020-0882 盛岡市住吉町3番12号  
盛岡市立武道館 TEL (019) 654-6801  
(e-mail : [siritubudoukan@morioka-taikyo.or.jp](mailto:siritubudoukan@morioka-taikyo.or.jp))