

「総合体力づくり教室」

(2023年度)

『楽しく・永く・マイペースで!!』を目標にした「総合体力づくり教室」! 運動を始めてみたい方におススメ。いろいろな運動をして体力づくりをしていきましょう。

- ☆対象 18歳以上の健康な男女（月曜日コース以外）
- ☆日時 【月】 14:00~16:00 …60歳以上の健康な方&運動を始めたい方に。
【火】 10:00~12:00 …体力・健康を維持したい方に。
【木】 10:00~12:00 } (金曜日については若干、強度UP)
【金】 14:00~16:00 } ※日程については裏面に記載
- ☆会場 光市総合体育館 サブアリーナ
- ☆定員 曜日ごと各30名（先着順）※月曜日コースのみ20名
- ☆教室内容 ・ストレッチ ・有酸素運動 ・筋力トレーニング など
- ☆持参品 運動できる服装・運動靴（室内用）・タオル・マット・飲料水（蓋付き）
- ☆参加費 〔1回 300円 ※毎回教室前に体育館窓口にお支払いください。
年間保険料900円 ※年度途中で辞められても返金いたしません。〕
- ☆申込先 光市総合体育館 TEL0833-72-9100



- ☆その他 ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。
※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに（公財）光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。
※教室中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時（行き帰り・休憩中）には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ（倦怠感・息苦しさ）はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない