

# YAMATO健康づくり教室水曜コース

2023年度

ストレッチから筋力トレーニングまで気軽に参加できる教室です。  
「運動を始めてみたい」「楽しく身体を動かしたい」方などなど、  
気ら〜くに教室に参加してみませんか♪



- ☆対象 50歳以上の健康な男女で、健康を維持したい方、体力をつけたい方
- ☆日時 **第1・3・5水曜日 10:00~11:30**  
※4・8・12月はお休み。  
※祝日、行事等により日程変更あり。別紙日程表参照。
- ☆会場 大和スポーツセンター
- ☆定員 約30名（先着順）
- ☆持参品 運動できる服装・室内用運動靴・タオル・飲料水（蓋付き）
- ☆教室内容 筋力トレーニング・転倒予防運動・ストレッチ等
- ☆参加費 1回 300円 ※毎回教室前に体育館窓口にお支払ください。  
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 申込書に必要事項にご記入いただき、直接窓口にお申し込みください。
- ☆問合せ 大和総合運動公園 TEL0820-48-5500
- ☆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