**令和６年度　庄原市総合体育館主催事業**

**12月より開催**



**トレーニング器具を使って、みんなで楽しくトレーニング！**

**筋力・体力アップで、ぴちぴち若返りましょう！！**

**【実施日】 12/10、17、24**

**1/7、21、28 2/4、18**

**（全て火曜日　全8回）**

**【時　間】　9：30～１１：00**

**【場　所】　庄原市総合体育館　トレーニング室他**

**【講　師】　井堂 倫也さん（健康運動指導士）**

**【参加対象】　概ね６０歳以上の方**

**【参加費】　700円/回（講師謝金および障害保険加入費に充当します）**

**【定　員】　15名　（申し込みが少ない場合、開催しないことがあります）**

**【持参物】　動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物**

**【申込方法】　 参加申込書に必要事項を記入のうえ、体育館へ申し込みください**

※FAX、電話でも受け付けます

※キャンセルの場合は早めにお申し出ください

**【その他】**スポーツ教室参加に際して、感染予防策をお願いします。

**申し込み・問い合せ先 　庄原市総合体育館TEL（0824）72-8000　FAX（0824）72-8001**

**ぴちぴちトレーニング教室（12月から開催）　参加申込書　　　　年　　月　　 日**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **年 齢** | **住　　所** |
|  |  |  |
| **電 話 番 号** | **12/10** | **12/17** | **12/24** | **1/7** | **1/21** | **1/28** | **2/4** | **2/18** |
|  | **※参加される日を丸で囲ってください** |

・記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のために使用します(案内の送付、保険加入、メニュー作成、中止や変更の連絡等)。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。