シニアのためのエンジョイ運動②

1　内　容　筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ＆ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。

2　日　時　1月6日・1月13日・1月20日・1月27日
2月3日・2月10日・2月17日・2月24日（予備日 3月3日）
水曜日　全8回

午前9時00分から午前10時30分まで



3　会　場　秩父宮記念体育館　1階　武道室

4　講　師　馬場　真樹（秩父宮記念体育館運動指導員）

5　持ち物

① 動きやすい服装
② 汗拭きタオル
③ 飲料水（水筒やペットボトルなど蓋付きで割れない容器の物をお持ちください）

6　体調について

① 体調が思わしくない場合は、無理をせずに教室をお休みするようにお願いいたします。
② 教室を欠席される場合は下記までご連絡ください。

7　更衣について

① 着替えは武道室内更衣室をご利用ください。
② コインロッカーは100円硬貨返却式となっております。

8　その他

① キャンセルにつきましては、教室開始日の1週間前までにお申し出があった場合は受講料を返金させていただきます。それ以降の返金はいたしかねますのでご了承ください。
② 貴重品の管理は各自で責任をもってお願いいたします。
（1階受付前に貴重品ロッカーもございます。100円硬貨返却式）
③ 教室中に記録写真を撮らせていただくことがあります。
（季刊誌、教室ポスター、藤沢市広報へ写真を掲載する場合がございます。）
撮影の際は、お声がけしますので、撮影ＮＧの方は、担当講師にお伝えください。
④ 教室にて使用する体育館の用具等は、講師の指示に従って用意・片づけをしてください。
終了後はモップ掛け掃除をお願いします。
⑤ 本教室はスポーツ傷害保険に加入しています。万が一、教室中に怪我等が発生した場合は講師にお申し出ください。なお、後日の申し出は対応できない場合がございますので、ご了承ください。
⑥ 教室中止が決定した場合は、教室申込時に登録していただいたアドレスへメールにてお知らせいたします。
⑦その他、ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

問合せ　公益財団法人　藤沢市みらい創造財団　スポーツ事業課　秩父宮記念体育館
【TEL】0466-22-5335　【ＦＡＸ】0466-28-5749