

## トレーニングカウンセリング（1月）

### 開催要項

- 1 趣 旨 トレーニングルームにて、マンツーマンによるカウンセリングを行います。  
内容として、以下を実施致します。  
①体組成測定、説明  
②ヒアリング  
③トレーニングのご案内
- 2 期 日 1. 令和4年1月19日（水） ①14：00～／②15：00～  
2. 令和4年1月27日（木） ①14：00～／②15：00～
- 3 場 所 盛岡体育館 2階トレーニングルーム  
住所：盛岡市上田3丁目17-60  
電話：019-652-8855
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会（盛岡体育館指定管理者 <https://www.morioka-sport.or.jp>）
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 各日2名まで（各枠1名ずつ45分）  
① 14：00～14：45／②15：00～15：45
- 7 募集対象 18歳以上
- 8 講 師 盛岡体育館職員
- 9 参加料 1,100円（税込）  
※トレーニングルーム使用料は別途必要となります。
- 10 申込方法 令和4年1月6日（木）午前10時より電話予約を受け付けます。  
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855  
参加料は電話申込後、カウンセリング受講日当日に盛岡体育館窓口にてお支払い  
ください。  
当日キャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
- 11 その他 運動の出来る服装で、室内シューズ・汗拭き用タオル・飲み物等をご持参ください。  
医師から運動の制限を受けている方・妊娠されている方は参加できません。  
開始時間に間に合うように時間に余裕をもってお越しください。  
新型コロナウイルス感染症対策として、マスク着用にて受講をお願い致します。  
当日は事前に検温をし、体調の確認をしてお越しください。

#### 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）盛岡市スポーツ協会が行います。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）盛岡市スポーツ協会に帰属します。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。

## 《トレーニングカウンセリングの流れ》

### ■体組成測定▷測定結果の説明

体組成測定器BOCAを使用し、全身の部位別筋肉量、体脂肪率、基礎代謝量などを測定します。また、測定結果の簡単な説明も併せて行います。

※既往歴のある方、ペースメーカーや金属等装着されている方は測定出来ませんので事前に職員までお伝え下さい。

### ■ヒアリング

目的にあったトレーニングメニューのご提案のため、トレーニングカウンセリングのお申込み理由やトレーニングの目的等をヒアリングさせていただきます。既往歴を含め、トレーニングをする上で気になる事などがあればお教え下さい。

### ■トレーニングのご案内

ウォーミングアップやストレッチ等、また実際にマシンを利用して頂きながら、効果的なフォームや注意点なども併せてご案内致します。

