

## 令和4年度 ランダムに体幹トレーニングⅠ 開催要項

- 1 趣 旨 簡単な筋力トレーニングと全身のストレッチを行うことでバランスのとれた身体をつくります。
- 2 期 日 令和4年5月9日（月） 10：30～11：30  
  
※大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 3 場 所 盛岡体育館 3階体力測定室
- 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://morioka-sport.or.jp>）
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 10名（18歳以上 高校生以下不可）  
（応募者が最少開催人数5人に達しない場合中止となる場合があります）
- 7 講 師 盛岡市スポーツ協会 飛澤 英明（盛岡体育館職員）  
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員／スポーツリーダー  
赤十字ベーシックライフサポーター  
日本SAQ協会 認定レベル1インストラクター  
日本障がい者スポーツ協会公認初級スポーツ指導員
- 8 参加料 550円（保険料含む）
- 9 保険内容 あいおいニッセイ同和損保 レクリエーション傷害保険  
入院日額 3,000円、通院日額 3,000円
- 10 申込方法 令和4年4月19日（火）午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料は、受講日当日に盛岡体育館窓口にてお支払いください。  
事前に納入された参加料の返金には、領収書が必要となります。
- 11 その他 運動のできる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物等各自ご用意ください。  
館内移動の際は、マスクの着用をお願いいたします。  
医師から運動の制限を受けている方は参加できません。

☆お問合せ（盛岡体育館）☆

TEL 019-652-8855

Email [moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp](mailto:moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp)

### 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。

