

公益財団法人盛岡市スポーツ協会 盛岡市立武道館  
第2期 足腰ゲンキ筋力・脳力アップ 開催要項

- 1 趣 旨 規則性を覚えてステップすることで、高齢者の転倒予防、認知機能などに効果のある運動を行う。併せて、椅子に座って骨盤のゆがみを整えるエクササイズを行うことで、健康づくり、体力向上を図ることを目的とする
- 2 期 日 令和6年8月21日～令和6年9月18日

8月	21日・28日	9月	4日・11日・18日
水曜日 13:30～14:30 全5回			

- 3 会 場 盛岡市立武道館 柔道場
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会 (盛岡市立武道館指定管理者)  
<https://www.morioka-sport.or.jp>
- 5 共 催 盛岡市
- 6 参加資格 50歳以上
- 7 募集人数 15名
- 8 内 容 スクエアステップ、ひめトレ、ピラティス
- 9 講 師 中村 葉子 (スクエアステップ協会認定指導員)
- 10 参加料 3,300円 (消費税・傷害保険料を含む)
- 11 保険内容 あいおいニッセイ同和損保  
死亡共済金額300万円 入院保険金日額 3,000円 通院保険日額 1,500円
- 12 申込方法 ○令和6年7月18日(木)10時～  
○盛岡市立武道館まで電話(019-654-6801)にてお申込みください。  
○参加料は申し込み後1週間以内に納付してください。

【キャンセルについて】

- 教室初回1週間前を過ぎての返金はありません。※返金期限8月14日(水)
- 返金には領収書の控えが必要となります。
- 感染症を理由とする参加キャンセル等の返金は致しません。

- 13 その他 ○持ち物・服装〔運動できる服装、汗拭きタオル、水分補給の飲料〕  
※室内シューズは必要ありません。  
○参加者が6名に満たない場合は中止になる事があります。  
○医師から運動制限を受けている方は、参加できません。  
○主催者の責めによらない理由の場合、参加料は返金致しません。

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。

◎問い合わせ 〒020-0882 盛岡市住吉町3番12号  
盛岡市立武道館 TEL (019) 654-6801  
(e-mail : [siritubudoukan@morioka-sport.or.jp](mailto:siritubudoukan@morioka-sport.or.jp))