

令和6年度シニアスポーツクラブ開催要項

1. 主 旨 健康で活力ある日常生活を送るため、健康・体力づくりへの意識の高揚を図るとともに、シルバー層の体力向上と筋力トレーニングの知識習得及び日常習慣化に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市スポーツ協会
3. 日 時 令和6年4月3日～令和7年3月19日 毎週水曜日 全39回
※7月3日～9月4日、年末年始・祝日は休講
10:00～11:00
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター アリーナ
石狩市緑苑台パークゴルフ場
5. 参加対象 原則、60歳以上の市民
6. 定 員 80名
7. 内 容
 1. 自重トレーニング
 2. 器具等を使ったトレーニング（ボール等）
 3. ピラティス
 4. 有酸素運動
 5. スポーツレクリエーション
8. 講 師
フィットネスインストラクター 大嶋 春香 氏
公益財団法人 石狩市スポーツ協会 インストラクター 草島 猛
" " 岸本 亜弥子
" " 福田 圭二郎
" " 佐藤 侑希
9. 参加料 10,000円 前期：4月～11月 6,000円
後期：12月～3月 4,000円
10. 申込方法 参加申込書の提出またはHPから教室申込フォームの送信
11. 申込期間 令和6年3月22日（金）
12. 持ち物 運動靴、運動できる服装、タオル その他必要な物
13. その他
 - (1)参加者は事前に健康状態を把握しておいてください。
 - (2)自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
 - (3)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
 - (4)参加料の返金は致しません。
 - (5)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。
 - (6)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
14. 問 合 先 公益財団法人石狩市スポーツ協会
住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市B&G海洋センター内）
電 話 64-1220
FAX 64-1222
担 当 佐藤