

令和5年度藤岡市民健康・体力づくり教室 後期課程要項

1. 主 催 藤岡市教育委員会
2. 目 的 中高年を対象とした生涯スポーツへの意欲と関心を高め、体力維持向上とスポーツへの理解と基礎的体力を養います。また、機会がなくてスポーツが出来なかった方やこれから始めたい方などへ、体づくりを重点にスポーツ愛好者の増加を図ることを目的と致します。
3. 内 容 体力づくり基本運動、ウォーキング、リズムウォーキング、ストレッチ、体幹バランストレーニング、
4. 期 間 令和5年8月 9日（水）～ 令和5年10月25日（水）
下記日程表のとおり行います。（第2・4水曜日、計6回）

【日程表】

月	日付
8月	9日（水）、23日（水）
9月	13日（水）、27日（水）
10月	11日（水）、25日（水）

5. 会 場 庚申山第2体育館
6. 時 間 午前9時30分～午前11時00分
7. 参加資格 市内在住・在勤者で50歳以上の方
8. 募集人数 40名（抽選 ※新規参加の方を優先します。）
9. 指 導 者 日本フィットネス協会 インストラクター：宮一 ゆり
10. 参 加 料 1,000円（スポーツ保険料他）
11. 申込期間 令和5年7月10日（月）～ 令和5年7月21日（金）まで
12. 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、スポーツ課へお申込みください。
※前期課程参加の方は電話での受付をします。
13. 持 ち 物 室内履き、飲み物、マット（敷物）、タオル、マスク
14. そ の 他 当日は自宅で検温をしていただき、発熱や体調不良などがありましたら参加をお控えください。また、マスクの着用は各自のご判断にお任せします。

令和5年度藤岡市民健康・体力づくり教室 後期課程

参加申込書

No. _____

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏 名			
生年月日	大正 ・ 昭和 年 月 日生	年齢	歳
住 所	〒 _____ 藤岡市 (連絡先) _____		

教委受付日	担当者

領 収 書

様

金 1,000 円也

但し、令和5年度藤岡市民健康・体力づくり教室参加料として、上記金額を正に領収いたしました。

令和5年 月 日

藤岡市教育委員会スポーツ課

事務取扱者 印