

令和8年度藤岡市民健康・体力づくり教室 中期課程要項

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、機会が無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8年8月12日（水）～ 令和8年11月25日（水）
下記日程表のとおり行います。（第2・4水曜日、計8回）
※第2・4水曜日が祝日等の場合は、別日に振替になります。

【日程表】

月	日付
8月	12日・26日
9月	9日・30日
10月	14日・21日
11月	11日・25日

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・在勤で50歳以上の方
8. 募集人数 65名（先着順）
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 2,000円（スポーツ保険料他）
11. 申込期間 令和8年7月13日（月）～ 令和8年7月28日（火）
※各日とも午前8時30分受付開始となりますのでご了承ください。
12. 申込方法 参加料を持参のうえ、直接スポーツ課へ
13. 持 ち 物 室内履き、飲み物、マット（敷物）、タオル
14. そ の 他
 - ・こまめな水分補給等、各自で熱中症への対策を十分にしてください。
 - ・熱中症アラートが発令の場合、教室が中止となる場合がありますので、事務局作成の掃除当番表のグループごとに、代表者を決めていただき、グループ員への中止連絡をお願いします。