令和６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６年１０月　９日（水）～ 令和７年２月２６日（水）

下記日程表のとおり行います。（第２・４水曜日、計１０回）

【日程表】

|  |  |
| --- | --- |
| 月 | 日付 |
| １０月 | ９日（水）、２３日（水） |
| １１月 | １３日（水）、２７日（水） |
| １２月 | １１日（水）、２５日（水） |
| １月 | ８日（水）、２２日（水） |
| ２月 | １２日（水）、２６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　　　２，０００円（スポーツ保険料他）

１１．申込期間　　　令和６年９月９日（月）～ 令和６年９月2０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