

平成 30 年度長浜バイオ大学コロバンフィットネス 実施要項

- 1 趣 旨 運動する機会がなく運動不足になりがちな 65 歳以上の方を対象に「今から介護にならない体づくりをしよう」を目的としたトレーニング講習を実施する。
- 2 主 催 (公財) 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立長浜ドーム
- 3 日 時 平成 30 年 毎月 1 回
- 4 場 所 長浜バイオ大学ドーム トレーニング室
- 5 対 象 65 才以上の方
- 6 定 員 6 人
- 7 内 容
 - ・ひとりひとりの体調・目的に合わせたトレーニング相談
 - ・トレーニング機器等の使用についてのアドバイス
 - ・その他
- 8 参 加 料 540 円
- 9 申込方法 長浜バイオ大学ドームの事務所にて受付します。
※事前に電話での申込みをお願いします。
※定員に達しましたら締めきります。
- 10 申 込 先 長浜バイオ大学ドーム 〒526-0829 長浜市田村町 1320
TEL 0749-64-0808
- 11 そ の 他
 - ・当日は、運動の出来る服装・上ぐつ、水分補給のための飲み物を持参してください。
 - ・開催の 10 分前には、受付を済ませてください。
 - ・受講された方は、トレーニング室使用パスポートを発行します。
 - ・万一のけが等については、応急処置を行いますが、その後の責任は傷害保険によるものとします。
 - ・その他、ご質問等がありましたら、長浜バイオ大学ドームまでお問い合わせください。