

令和 8 年度 県民共済ドーム長浜

シャンとフィットネス 開催要項

- I 趣 旨 運動する機会が少なく運動不足になりがちな 55 歳以上の方を対象に「脳を使いながら体を動かす習慣を身につける」を目的としたフィットネスを実施することにより、運動の習慣化を図る。
- II 主 催 (公財) 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立長浜ドーム
- III 開催日時 4/22、 5/13・27、 6/10、 7/8・22、 8/12・26、 9/9・30、 10/7・28、 11/11・25
12/9・23、 1/13・27、 2/10・24
水曜日：全 20 回 [10:00～11:30]
(最適人数の観点から、前半コース 9:15～10:45 後半コース 11:00～12:30に分ける可能性があります。)
- IV 場 所 県民共済ドーム長浜 練習室
- V 対 象 55 歳以上の方
- VI 定 員 18 人
- VII 受講料 20,000 円 (保険料、Inbody 測定料込み)
- VIII 指導者 健康運動指導士 ^{かくだ} 角田 ^{すみえ} 純恵 講師
- IX 内 容 ・高齢者向けの運動(ストレッチ、筋力トレーニング、脳の活性化体操など)
・体力測定、Inbody 測定 (4月と翌2月の計2回実施予定)
- X 申込方法 お電話で次の①～③事項をお知らせください。
①受講者氏名 ②電話番号 ③生年月日
- XI 申込開始日 3月11日(水) 8:30 ～ 開始
*先着順に受講者を決定し、定員になり次第締め切らせて頂きます。
定員に満たない場合は、途中からの受講も可能です。
*申込後、4月10日(金) 17:00までに必ず受講料の納入を県民共済ドーム長浜事務所窓口にてお願い致します。
- XII その他 1 納入された受講料は、受講を取り止められても返金できませんので御了承ください。
2 万一のけが等につきましては、応急処置を行います但那後の責任は加入保険によるものとします。
3 教室中の写真、映像等は、ホームページ、チラシ、テレビ等への広報活動に使わせて頂きますので御了承ください。希望されない場合は県民共済ドーム長浜事務所まで申し出てください。
4 申込により知り得た個人情報は、当事業運営のためのみに使用します。
5 暴風警報、特別警報発令時などにより実施不可能と判断した場合、中止とします。その場合、事前に県民共済ドーム長浜のホームページに掲載します。

県民共済ドーム長浜

〒526-0829 滋賀県長浜市田村町1320

TEL 0749-64-0808 / FAX 0749-62-2006

E-mail dome@bsn.or.jp / HP <https://www.bsn.or.jp/dome/>