

シャンとフィットネス 開催要項

I 趣 旨

運動する機会がなく運動不足になりがちな60歳以上の方を対象に「今から介護に頼らない体づくりをしよう」を目的とし、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 5/11、18、6/1、15、7/6、20、8/3、24、9/7、14
10/5、12、19、11/2、9、12/7、14、1/18、2/1、15
月曜日（全20回） 10:00～11:30

IV 場 所 長浜バイオ大学ドーム 練習室

V 対 象 一般（60歳以上） 定員 18人

VI 受講料 15,000円（保険料込み）

VII 指導者 かくた すみえ
角田 純恵 講師

VIII 内 容 高齢者向けの運動（ストレッチ、脳トレ、バランストレーニング、リズム体操）

IX 申込方法

1 電話・FAXで次の1)～3)事項をお知らせください。

1)受講者氏名 2)生年月日 3)電話番号

2 受付期間 4月6日（月）8:30～4月20日（月）21:30

※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。

※申込受付後、4月21日（火）までに必ず受講料の納入を長浜バイオ大学ドーム事務所窓口にてお願いいたします。

X その他

- 1 納入された受講料は、受講を取りやめられても返金できませんので御注意・御了承ください。
- 2 万一のケガ等につきましては、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、テレビ等への広告活動に使わせていただきますので御了承ください。
- 4 詳細については、長浜バイオ大学ドームまでお問い合わせください。
- 5 申込により知り得た個人情報、当事業運営のためのみ使用します。

申込・問い合わせ

長浜バイオ大学ドーム（滋賀県立長浜ドーム）

〒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/>