

令和4年度 長浜バイオ大学ドーム（滋賀県立長浜ドーム）

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60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 5/9、23、6/6、20、7/4、25、8/8、22、9/5、12、10/3、17
11/7、21、12/5、26、1/16、23、2/6、20 月曜日 全20回
(90分コース) 10:00~11:30 (60分コース) 13:00~14:00

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）

VI 定 員 (90分コース)：18人 (60分コース)：18人

VI 受講料 (90分コース)：16,000円 保険料込み
(60分コース)：12,000円 保険料込み

VII 指導者 健康運動指導士 ^{かくだ 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）
・トレーニング講習会（Inbody測定を含む）

IX 申込方法

1 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)生年月日 (3)電話番号

2 受付期間 4月6日(水) 8:30~5月2日(月) 20:00

*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、5月2日(月) 20:00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致します。

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頂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は、当事業運営のためのみ使用します。
- 6 暴風警報、特別警報発令時、新型コロナウイルス感染症拡大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、事前に長浜ドームホームページに掲出します。

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/>