

令和6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 5/13、20、6/10、17、7/8、29、8/5、19、9/2、9、10/7、21
11/11、18、12/9、16、1/6、20、2/3、10 各月曜日 全20回
前半コース 9:15～10:45 後半コース 11:00～12:30
- IV 場 所 長浜バイオ大学ドーム 練習室
- V 対 象 60歳以上の方
- VI 定 員 各コース 18人
- VII 受講料 各コース 18,000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（5月と2月に2回実施予定）
- X 申込方法 お電話で次の①～④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 ④参加コース
- XI 申込開始日 4月8日（月）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、途中から受講可能です。
*申込後、5月9日（木）17:00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。
- 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長浜バイオ大学ドーム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、事前に長浜ドームホームページに掲載します。

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/>