

第28回村民スポーツ祭参加者募集！！

紅葉の候、皆様におかれましてはますます御健勝のこととお慶び申し上げます。また平素は忍野村スポーツ協会の諸行事にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、忍野村スポーツ協会では「第28回村民スポーツ祭」を4年ぶりに開催いたします。今年度は新たにフィットネスセンター体験を行います。気軽に楽しめる内容となっておりますので、まだフィットネスセンターを利用したことが無い方も大歓迎です！皆様の参加をお待ちしています！

1. 期 日 令和5年11月19日（日）
2. 開催場所 忍野村フィットネスセンター
3. 参加資格 16歳以上の本村在住又は勤務の者。
4. 開始時刻 9：00～（各申込内容による） ※裏面参照
5. 費 用 無料
6. 内 容 教室体験・トレーニング体験 ※詳細は裏面をご覧ください。
7. 持 物 館内シューズ、タオル、飲み物（フタができるもの）
8. 申込締切 **令和5年11月10日（金）**
※各種目、上限になり次第締め切ります。
9. 受付開始 **令和5年11月 1日（水）**
10. 申込方法 下記の申込書を添えて**教育委員会まで直接お申し込みください。電話での受付は一切いたしません。記入漏れがある場合も一切受けません。**
11. そ の 他
 - ※ 参加者や人数に変更等が生じた場合は早急に教育委員会（Tel 84-2042）に連絡してください。
 - ※ 動きやすい服装でお越しください。（ジーンズ・ベルト等不可）
 - ※ 当日の朝、事前の血圧計測にご協力をお願いします。（フィットネスセンター内でも計測可能）
 - ※ トレーニング体験において1～4名でのご予約の場合は、組み合わせさせていただくこともありますので、ご了承願います。
 - ※ 一人一つまでの申し込みとなります。

— — — — — 切 り 取 り — — — — —

村民スポーツ祭参加申込書 令和5年 月 日

	氏 名	体験ナンバー	住 所	電話番号
1			内野・忍草	
2			内野・忍草	
3			内野・忍草	
4			内野・忍草	
5			内野・忍草	

※申込用紙に漏れがある場合は受付しませんので、全て記入のうえ提出してください。 時 分受
※連絡責任者に○をつけてください。 No.

フィットネスセンター体験会

教室体験

体験ナンバー	時間	項目	人数	内容
1	9:00~10:00	太極拳	20	正しい呼吸法を取り入れながら、心の緊張をほぐし体のバランスを整えます。腰痛、背部痛、膝関節痛などの軽減効果も期待できます。
2	10:15~11:15	ZUMBA	20	ラテンのリズムで体を動かしたりフレッシュ！ 簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK！
3	11:30~12:30	チェアトレ	15	ひざ痛・腰痛予防・転倒防止の為に筋力づくりに最適。少ない運動量で大きな効果を得られます。

トレーニング 体験

体験ナンバー	時間	項目	人数	内容
4	9:00~10:30	マシンの説明 ・トレーニング 体験	15	マシンの説明を受け、実際にトレーニングを体験してみましょう！
5	11:00~12:30		15	ラウンドフィットネス体験も行います！

※体験ナンバー4と5は同一の内容となっております。お好みの時間帯を選択してください。

