



すこやか健康水曜教室開催要項

- 1 日 時 令和3年4月14日から翌年3月16日までの毎週水曜日（全44回）
10時から11時30まで（1時間30分）
※開催日は裏面を確認してください。
- 2 会 場 天童市スポーツセンター総合体育館（アリーナ ほか）
- 3 内 容 健康運動指導士の指導による膝や腰に負担をかけない正しい歩き方やストレッチ、姿勢を整えるレジスタンス運動（筋力トレーニング）を行います。
- 4 受講料 16,500円（保険料含む。）
補償額（1）入院日額1,500円（2）通院日額1,000円
※その他についてはお問合せください。
※万が一、怪我等をされた場合には、速やかに担当までご連絡ください。
- 5 対 象 50歳以上の方（定員90名）
- 6 指 導 者 遠 藤 仁
- 7 締切日 定員になりしだい締め切ります。
- 8 その他（1）新型コロナウイルス感染予防対策のため、休講になる場合があります。
（2）受講時には、必ずヨガマット(バスタオル)、内履き、運動のできる服装、タオル、着替えをご準備ください。
（3）外履きは各自での管理にご協力ください。
- 9 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話654-6100 担当 遠藤まで
※この申込書で知り得た個人情報は、当センター事業以外での使用はいたしません。

施設利用時の留意事項

下の留意事項を守って施設をご利用ください。

- *入館される際、正面玄関に設置している非接触電子温度計で計測していただきます。
- *体調不良等の感染の疑いがある症状がある場合は、受講できません。
- *入館から退館するまで、こまめに手洗いと消毒液による手指消毒を行ってください。
（手洗いは30秒間）
- *スポーツを行っていない時や会話をする際には必ずマスクを着用してください。
（運動以外は常時マスクを着用）
- *マスクを外す場合は、適切な距離を保ってください。（2m 最低1m）
- *教室の前後のお話等について、三つの密を避け、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮してください。
- *施設利用中に大きな声での会話、応援等は控えてください。
- *休憩スペースでは、対面で飲食や会話は自粛してください。
- *対面での会話、ハイタッチ等の行動を自粛してください。
- *タオルの共用は控えてください。
- *施設利用の際は、全ての窓及びドアを常時開放してください。
- *トイレの使用後は、必ず、各トイレに設置した石鹼液を使用してください。



4月 14. 21. 28 (休講)

5月 12. 19. 26

6月 2. 9. 16. 23. 30

7月 7. 14. 21. 28

8月 4. 11. 18. 25

9月 1. 8. 15. 22. 29

10月 6. 13. 20. 27

11月 10. 17. 24

12月 1. 8. 15. 22

1月 5. 12. 19. 26

2月 2. 9. 16

3月 2. 9. 16 全44回