

令和8年度後期

パワーアップ運動塾

《要項》

内 容 体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的なノルディック・ウォークを取り入れながら施設内を散策したり、身体全体の安定性が高まる体幹トレーニングも組み合わせ総合的な体力UPを目指していく教室です。一度試してみませんか？

日 時 10月27日、11月10日・17日、12月1日・15日、1月5日・19日、2月2日（予備日2月16日、3月2日）
（11月3日・24日、12月8日・22日・29日、1月12日・26日はお休み）

火曜日（全8回） 10:00～11:30

会 場 総合運動公園体育館 **研修室**

対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（高校生は除く） **20人**

参 加 料 800円（保険料）

準 備 物 スポーツウェアと屋内用スポーツシューズを着用し、汗ふきタオルや各自でこまめに水分補給が出来るように水やお茶などをご持参ください。

また、外でノルディックウォーク等の有酸素運動を行いますので、屋外用スポーツシューズでお越し下さい。

- 注意事項**
- ①事前に健康観察を行い、高齢者や医療機関にかかっている方は医師の承諾を得てください。
 - ②全員スポーツ傷害保険に加入します。教室活動時のみ有効です。事故があった場合はすぐに連絡してください。また、万一事故があっても主催者側では保険適用外の経費は負担いたしません。
 - ③今回記載して頂きました個人情報にはスポーツ教室以外では使用しません。
 - ④都合により参加を取りやめる場合は、**10月23日（金）**までに連絡をお願いします。以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。
 - ⑤申込み人数が少ない場合は、教室が中止になる可能性がありますのでご了承ください。中止になった場合は、参加料はお返しします。

問 合 せ スポーツ振興課 Tel 22-8155

主 催 敦賀市

共 催 敦賀市スポーツ協会

