令和３年度　ウォーキング＆ストレッチ教室
開催要項

１　目　　的　　正しい姿勢で歩く知識を学び、ストレッチを取り入れ体の柔軟性を高め、運動を無理なく継続して行う習慣作りと健康の維持増進を図る。

２　主　　催　一般財団法人三沢市体育協会

３　開催日時　令和３年９月３日・１０日・１７日・２４日　毎週金曜日　全４回
午前１０時から１２時まで

４　会　　場　三沢市国際交流スポーツセンターランニングコース

５　対　　象　２０歳以上

６　定　　員　１０名（先着順）　※定員になり次第募集終了となります。

７　申込期間　<u>令和３年８月１日（日）～８月３０日（月）まで</u>

８　受講料　１，５００円（スポーツ保険の加入は主催者で行います。）

９　申込方法　申込用紙に必要事項を記入の上、三沢市国際交流スポーツセンター窓口又は、電子メールにて申し込みください。
※電話での申し込みはできません。
（１）必要事項　…氏名、性別、住所、連絡先
（２）申込用紙　…ホームページからダウンロード又は、スポーツセンター窓口に用意しています。

１０　持ち物　汗拭きタオル、室内シューズ、飲み物、ストレッチマット
※ストレッチマットを持っていない方は、主催側でストレッチマットを貸出いたします。

１１　注意事項　・運動時も原則マスク着用となりますので、通気性の良いマスクを準備するようお願いいたします。
・コロナ対策のため、２階更衣室、シャワー室が使用できませんので、予め運動しやすい格好でのご参加お願いいたします。

以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

ア　体調がよくない場合（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
イ　同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
ウ　２週間以内に県境をまたぐ移動がある場合

１２　問合せ先

三沢市国際交流スポーツセンター
住　　所：０３３－０１５１　三沢市南山一丁目１３８番地２号
電　　話：０１７６－５１－４４６６
電子メール：qqgg3aw9k@vega.ocn.ne.jp
ホームページ：http://www.misawa-spokyo.or.jp

【個人情報保護について】
　参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市体育協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市体育協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがありますので、あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。