

令和5年度佐久市スポーツ教室 「筋力トレーニング&ストレッチ教室」開催要項

佐久市スポーツ教室は、初心者のための教室となっております。
「新しいスポーツに挑戦したい」「運動不足が気になる」など、様々な方に参加していただき、
スポーツをはじめのきっかけづくりや、スポーツに親しんでいただくことを目的として開催しております。

- 1 主催 佐久市教育委員会
2 主管 (特非)佐久市スポーツ協会

回数	月日	曜日	体育館	回数	月日	曜日	体育館
1	5月10日	水	小	6	6月7日	水	大体入
2	5月12日	金	\	7	6月14日	水	大体入
3	5月17日	水		小	8	6月21日	水
4	5月24日	水	大体入	9	6月28日	水	大体入
5	5月31日	水	大体入	10	6月30日	金	大体入

- 4 時間 午前9時30分～11時00分
5 場所 佐久市総合体育館 大小体育室・トレーニング室
6 講師 ブルーマリンスポーツクラブ 岩下 一宏 先生
7 参加資格 18歳以上
8 定員 20名
9 参加料 1,500円
10 申込期限 4月4日(火)から4月26日(水)<締め切り>
*申込期間内でも定員になり次第締め切ります。土日祝日は受付できません。
*電話での申し込みはできません。
11 申込先 佐久市総合体育館内(特非)佐久市スポーツ協会
*受付時間:午前8時30分～午後7時
12 持ち物 上履き(運動靴)、運動のできる服装、スポーツタオル、ヨガマット(お持ちの方)
汚れてもよいタオルなど(トレーニング器具消毒のため)
13 その他 裏面に、本教室の注意事項を記載しておりますのでご確認ください。

領 収 書

_____様

金 1,500 円

ただし、令和5年度佐久市スポーツ教室「筋力トレーニング教室」参加料として

(特非)佐久市スポーツ協会

領収印

「筋力トレーニング教室」参加申込書

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号 (日中つながる番号)			
以前本教室に参加したことがある	はい ・ いいえ		
ヨガマットの貸出(初めて参加の方対象) ※数に限りがあります	必要 ・ 不要		

誓約事項

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止予防のため以下の事項を守ってください。
 - ・体調が良くない場合(37.5℃以上の発熱等)や自身及び家族が濃厚接触者となった場合、又は感染が疑われる場合は、参加できません。
 - ・所属の保育園、幼稚園及び小学校が休園、学級閉鎖、休校となっている場合、又は職場が休業の時は参加できません。
 - ・マスクを持参いただき、スポーツを行っていない際には着用をしてください。
 - ・こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒をしてください。
 - ・他の参加者との距離(最低1メートル以上)を確保してください。
 - ・教室参加後、10日以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、当スポーツ協会に速やかに報告して下さい。

※上記内容については、今後の状況により変更になる可能性があります。

注意事項

- 佐久市スポーツ教室は、初心者のための教室です。
- 教室開講1週間前に申込みを締め切り、定員に達している場合は以下の優先順位で参加者を決定します。
 - 1 市内に住所があり、初めてこの教室に参加する方
 - 2 市内に住所があり、以前この教室に参加したことのある方
 - 3 市外に住所があり、初めてこの教室に参加する方
 - 4 市外に住所があり、以前この教室に参加したことのある方※定員に達していない場合は、上記にかかわらずご参加いただけます。
- 申込後の参加料については、いかなる場合も返金はできません。
- 怪我、事故等の対応については、主催者が加入する保険の範囲内のみとし、感染症は補償に含まれません。また、その他一切の責任は負いません。
- 熱中症対策として必ず飲料水をご持参ください。
- 教室開講2週間前に主催者から、中止の発令があった時、又は佐久市に**感染警戒レベル6**が発出され県による強い行動制限の要請があった場合は教室を中止します。(今後の状況により変更になる可能性があります。)

【お願い】*参加料のお支払いは、お釣りの無いようご用意いただければ幸いです。

「スポーツ教室」に関する問合せ先 (特非)佐久市スポーツ協会 ☎0267-88-6123