本事業をきっかけに、
町民の自主的な運動を促進します！

フィットネス プログラム

栗山町スポーツセンターのトレーニングルームに行くと、
専門のトレーナーから無料※でアドバイスを受けられます！

※スポーツセンター利用料（100円）とトレーニングルーム利用料（50円）が掛かります。

○ **対象者** 20～50歳代男性・女性の栗山町民

○ **開催日時（全 10 回）**

・火曜日…一部（19:05 ～ 19:45 ※19:00 ～受付）
　　二部（19:50 ～ 20:30 ※19:45 ～受付）
・第二期…2018年9月4日・9月11日・9月18日
　9月25日・10月2日・10月16日・10月23日・10月30日
　11月6日・11月13日

※10月9日は自主活動日となりますので、ご自身で取り組んでみてください。

○ **申込み** 下記の申込書を記載の上、栗山町スポーツセンターもしくは栗山教育委員会へ提出してください。
（各提出場所へも申込書をご用意しております）

※開催日の前日まで随時受付いたします。

・栗山町スポーツセンター住所…栗山町中央 3 丁目 310
・NPO法人サンクスポーツクラブFAX…0123-72-6655

○ **お問い合わせ** NPO法人サンクスポーツクラブ
・TEL&FAX…0123-72-6655
・E-MAIL…thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

○ **内容**

・簡単な測定…体重、体脂肪、筋力測定を測定し、結果をフィードバックします。
・トレーニング…数種目を全員で交代しながら回すサーキット形式を基本に、筋力を鍛えながら持久力も向上させます。

※人数により内容は変更します。

・ストレッチ…最初にウォーミングアップとして、簡単なストレッチを全員で行い、トレーニング後にも体のケアとしてのストレッチを指導します。

○ **持ち物** 室内シューズ、練習できる服装、着替え、水

トレーナー　林 真弘

・日本体育協会公認 アスレティックトレーナー
・日本赤十字社認定 救急法救急員（AED 講習受講修了）
・JATI 認定 トレーニング指導者

定員はありません！たくさんのご参加、お待ちしております！

［主催／栗山町教育委員会　　実施主体／NPO法人サンクスポーツクラブ］

第三期は1月8日よりスタート！12月広報でお知らせします。

フィットネスプログラム 申込書

広報紙およびホームページ等への集合・風景写真等の掲載の承諾と、事故・ケガなどは、自己責任であることを承諾し受講を申し込みます。

氏名：　（フリガナ：　）	性別：　男 ・ 女	年齢：
住所：〒	自宅電話番号：	
メールアドレス：	携帯電話番号：	
参加時間帯：□ 一部（19:05 ～ 19:45 ※19:00 ～受付）□ 二部（19:50 ～ 20:30 ※19:45 ～受付） どちらかにチェックを入れてください。当日、ご自身の都合で変更されても構いません。		