

# 令和3年度 第2回 やさしい体幹トレーニング教室

(公財)呉市体育振興財団

体力に自信のない方や膝、腰に不安があり筋力をつけたい方もバランスボール等を利用しながら無理のない運動内容で筋力・筋持久力を維持するとともにバランス能力の衰えを防ぐための正しい運動法を習得しましょう。

1. 目的 (1) 無理のない正しい運動法を身につける。  
(2) 機能的動作能力、バランス感覚の向上と健康維持を図る。  
(3) 基礎的な技術を身につけ生涯スポーツの基礎とする。
2. 対象 18歳以上 35名
3. 実施日時 水曜日 13:30~15:00(10回)

8月	4日	11日	25日
9月	1日	8日	29日
10月	6日	13日	27日
11月	10日		

予備日:11/24

4. 場所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(武道場)
5. 参加費 4,000円
6. 指導者 JSAインストラクター 山田 文香 指導員
7. 申込 (1)6月30日(水)~7月9日(金)17:00までにシシンヨーオークアリーナへ。  
(2)申込みが定員を超えた時は、抽選とします。  
(3)支払期間は、7月14日(水)~7月23日(金)までをお願いします。  
(4)支払期間中手続きのない場合は、キャンセルとなります。
8. その他 (1)運動のできる服装を用意して下さい。  
(2)参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。  
(3)納入した参加料は払い戻しはいたしません。  
(4)申し込みが少人数の場合には、教室を中止することがあります。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団(シシンヨーオークアリーナ)  
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1  
TEL(0823)74-0909