

シニアスポーツ教室

目 的

介護保険制度が発足し、要介護認定が行われて以来、要支援・要介護者数は急増しています。そこで、閉じこもりを予防し、元気な高齢者を増やすことを目的とし、健康・体力維持のためのストレッチ、ウォーキング、筋力アップトレーニングを通し中高齢者の運動・スポーツの習慣づけをし、これらの長期教室により、定着・推進を図る。

★活動日時…Aコース：月曜日、Bコース：木曜日、Cコース：月・木曜日
(定員50名) (定員50名) (定員50名)

午前9時30分～11時

★活動場所…北栄町B&G海洋センター

★活動内容…*筋力アップトレーニング *野外活動(ウォーキング)
*老化防止メニュー *体力測定等

★参加料…A、Bコース⇒ 6,000円(北栄スポーツクラブ入会費1,000円含む)
Cコース ⇒ 10,000円(北栄スポーツクラブ入会費1,000円含む)

※中途退会される場合の参加料の返金はできませんのでご了承ください。

★保険料…65歳以上⇒1,200円、65歳未満⇒1,850円
※必ずスポーツ安全保険に加入してください。

(ただし、既に北栄スポーツクラブでスポーツ安全保険に加入の方は不要です)

★申込み…申込書に記入し、参加料を添えて北栄町B&G海洋
問い合わせ センター窓口で申請してください。(TEL 36-4331)
入会受付は随時行っています

主催：(一財)北栄スポーツクラブ

※活動風景写真を広報用として使用します。都合の悪い方は事前に申し出てください。

-----き-----り-----と-----り-----

シニアスポーツ教室2018 申込書

| 氏 名 | 住 所 | 年 齢 | 電 話 番 号 | 希 望 コース に ○ |
|-----|-----|-----|---------|-------------|
| | | 歳 | | A・B・C |

