



2019年度 室内運動サポート 開催要項



1. 目的 参加者に室内運動としてストレッチや筋力トレーニングの方法をアドバイスし、筋力・体力向上を図ることを目的とします。
2. 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
3. 日程 2019年6月～2020年3月までの月2回程度
※開催日時は、館内掲示ポスターまたはホームページにてご確認ください。
4. 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 体育室
5. 時間 ①13時30分～14時30分（受付：13時15分～）
②15時30分～16時30分（受付：15時15分～）
6. 内容 ①ストレッチ・筋トレ【毎回違った部位のストレッチや筋肉トレーニングを行います。】
②バランスボール【バランスボールを使用した運動を行います。】
③セラバンド体操【セラバンドを使用した運動を行います。】
④バランスディスク【バランスディスクを使用した運動を行います。】
⑤かんたんヨガ【初心者でもできる簡単なヨガを行います。】
※内容は、館内掲示ポスターまたはホームページにてご確認ください。
7. 対象 群馬県立ふれあいスポーツプラザ利用者
※介助が必要な方は介助者同伴とします。
8. 参加費 無料（※65歳未満の一般の方は、体育室利用料が必要です。）
9. 申込方法 開催当日に体育室の指導員室前に行います。
10. 定員 20名程度
11. 注意事項 ①参加者は運動に適した服装・運動靴（室内用）・水分補給の準備をしてください。
②ふれあいスポーツプラザが許可した、報道機関等による写真や映像の撮影及び、掲載がある場合がございます。ご了承ください。撮影等の拒否の場合には当日に指導員までお知らせください。
③収集した個人情報については、プラザ事業運営に必要な目的以外は使用しません。
12. 問合せ先 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
TEL 0270-62-9000
FAX 0270-62-8867
※ホームページ上の「お問い合わせ」でも可能です。その場合は、お問い合わせ内容に「室内運動サポートについて」と記載してください。
返信がない場合は電話又はFAXにて確認をしてください。