



## 平成30年度 室内運動サポート 開催要項

1. 目的 参加者に室内運動やストレッチ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 7月・8月・9月の週1回程度を予定  
※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. 受付時間 15時00分～15時30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ウォーキング【正しい姿勢で運動効率の良い歩行運動を行います。】  
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。】  
※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（体育室利用料は必要です。）
9. 申込方法 開催当日に体育室の指導員室前にて行います。
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。



## 平成30年度 室内運動サポート開催日一覧表

月	日付	曜日	時間	内容
7	5	木	15:30 ～ 16:30	ストレッチ・筋トレ (腕・肩甲骨周り)
	12	木		ウォーキング
	19	木		ストレッチ・筋トレ (脚・太もも)
	25	水		バランスボール
8	2	木		バランスディスク
	9	木		ストレッチ・筋トレ (体幹トレーニング)
	23	木		バランスボール
	30	木		ウォーキング
9	6	木		ストレッチ・筋トレ (太もも・膝痛予防)
	13	木		バランスボール
	20	木		ストレッチ・筋トレ (腕・肩甲骨周り)
	27	木		バランスディスク

☆受付は、15:00～体育室指導員室前で行います。