

中高年ハツラツ教室実施要項

- 1 趣 旨 団塊の世代の大量退職とともに、高齢者人口が増加していくなかで、日常の運動不足や身体活動量の低下にともなう生活習慣病の予防及び転倒による骨折、寝たきり状態を予防し、市民の健康増進及び老後の豊かな生活を支援します。
- 2 主 催 株式会社コナミスポーツクラブ
- 3 協 力 公益社団法人 吹田市体育協会
- 4 会 場 吹田市立片山市民プール・トレーニング室 (2階)
- 5 日 時 2019年4月から6月の毎週月曜日及び木曜日(一部)
午後1時30分から3時 (入場午後1時15分から)
- 6 参加資格 医師に運動を止められている人及び体調不良の人を除く、吹田市在住、在勤の
概ね60歳以上の人
- 7 定 員 10名(多数抽選)追加募集
- 8 参加費 4,500円(説明会のときに受領いたします。)
- 9 指導員 吹田市ウェイトトレーニング連盟 指導員
- 10 申込方法 2019年3月25日(月) 午後1時30分に、片山市民プールへ。
- 11 説明会 申込日に片山市民プールで行います。
(抽選会) 多数の場合は、抽選をします。
- 12 問い合わせ 吹田市立片山市民プール

TEL 6388-4496
- 13 持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル
- 14 注意事項 (1) 子供同伴の教室参加は、できません。
(2) 教室開催中の負傷等については、応急処置の他は、主催者でその責任を負いません。
(3) 指導者の指示に従って頂けない場合は、安全面においても保障できませんので、教室への参加をご遠慮願う場合があります。
(4) 専用駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。
(5) 参加者の氏名・住所等につきましては、目的以外には使用しません。