

スポーツ習慣化促進事業

第1期 受講生募集

- ▶ 令和2年9月4日～11月20日
毎週金曜日 19時から20時30分
- ▶ 定員 20名
- ▶ 会場 静岡市中央体育館2階 剣道場

Sports in Life

市民一人ひとりがスポーツを特別なことと捉えず、生活の中に取り入れ、それぞれの体力や年齢、ライフスタイルに応じて日常的に親しまれていること。市民の皆さんが、気負うことなく気軽にスポーツに取り組める状態を目指します。

今から運動、ずっと健康

～週末の新習慣で、新しい健康スタイルを～

プロ
運動療法の専門家と一緒に

大人の健康習慣 始めてみませんか

プログラム

- ▶ **正しい運動実践**の方法について事前講習
- ▶ 自身の現状(形態・**基礎体力**)の把握
- ▶ **認知機能**の状態を把握
- ▶ 運動の実践
- ▶ **バイタルチェック** ▶ **ストレッチング** ▶ **有酸素運動**

講師

常葉大学 保育学部 今村貴幸 准教授 博士(医学) 他

- ▶ 主催 静岡市運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会
(静岡市観光交流文化局スポーツ振興課 スポーツ政策係)
- ▶ 協力 常葉大学地域貢献センター

募集要項

受講対象

静岡市に在住・在勤の30代から60歳の方で
現在、運動習慣のない方

【このような方におすすめです】

- ▶健康診断等の結果から生活習慣病が気になる方
- ▶運動習慣を楽しく身につけたい方
- ▶運動・健康に関する情報共有をしたい方

募集案内

- ▶定員 各期20名（選考あり）
- ▶期間 3か月間（90分×12回）
（第1期）令和2年9月4日～11月20日
- ▶日時 毎週金曜日 19時から20時30分
- ▶会場 （第1期）静岡市中央体育館2階 剣道場
静岡市葵区駿府町2-80
- ▶受講料 1,200円（保険料）
※納入後の返金はできません

応募方法

令和2年8月14日までに、申込用紙を静岡市スポーツ振興課までご提出ください。

選考の結果は8月21日までに発送します。

以下のいずれかの方法により申込み下さい

▶電子メール sports@city.shizuoka.lg.jp （メール本文に下記申込書の内容を入力してください）

▶郵送・持参 〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号（16階）静岡市スポーツ振興課

静岡市 スポーツ習慣化促進事業

▶FAX 054-221-1453（静岡市スポーツ振興課）※番号間違いにご注意ください

検索 🔍

申込書

(フリガナ)		生年月日		年齢	性別
申込者氏名		昭和		2020年4月1日現在 歳	女 男
		平成	年 月 日		
郵便番号	〒				
住所	(静岡市内) 葵区・駿河区・清水区 (静岡市外) 市				
電話番号	自宅		緊急連絡先 (ケガ・事故発生時)	TEL :	
	携帯			氏名 :	関係 :
	その他				
メールアドレス	@				
職業	会社員 公務員 自営業 団体職員 主婦(夫) その他				
応募要件 (該当するものにレ点を入れる)	<input type="checkbox"/>	私は、現在スポーツ習慣がありません。			
	<input type="checkbox"/>	私は、8割以上の講義に出席する予定です。			
	<input type="checkbox"/>	私は、修了後、生活にスポーツを取り入れたいと考えています。			

注意事項

1. 応募者多数の場合、主催者抽選により受講者を決定いたします。予めご了承ください。
2. 新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じたうえで実施いたします。来館時は必ず検温の実施、マスクの着用をお願い致します。
3. 新型コロナウイルスの感染拡大状況や開催当日の天候（暴風警報または気象に関するすべての特別警報）、交通機関の不通、講師の病気、その他 やむを得ない事情により、講座を中止又は延期する場合があります。
4. 運動に介助が必要な方、医師から運動を止められている方は申込出来ません。
5. お申し込み頂いた個人情報、適切な方法で管理し次の範囲で利用させていただきます。
(ア) スポーツ習慣化促進事業の運営に関すること（選考結果の通知、補償保険、講師への情報提供、広報等）
(イ) 本市のスポーツ推進計画に関連する連絡調整に関すること
(ウ) スポーツ習慣化促進事業の受講中・受講後のアンケート調査に関すること
6. 受講料1,200円（保険料）は受講初日に一括して現金でお支払いください。欠席等の自己都合、休講による返金は致しません。

上記の注意事項に同意の上、申し込みます。 ※左のにレ点を付してください

▶お問い合わせ 静岡市観光交流文化局スポーツ振興課 スポーツ政策係

〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号 TEL 054-221-1183 FAX 054-221-1453