

令和3年度

主催 府中市

体幹トレーニング教室(後期)



【体幹トレーニングって何?】

体幹とは具体的には体の芯となる筋肉や関節などのことを言い、体幹トレーニングをすることで、ケガをしにくい強くしなやかな体作りができます。

児童には・・・土台がしっかりすることで運動能力も上がり、機敏な動作の手助けになる効果

成人には・・・姿勢が良くなる、バランスのとれた体型になる等の効果

講師 S E B 体育企画株式会社 (岡山県井原市) トレーナー

会場 府中市生涯学習センター (府中市府中町27番地1)
3階フリースポーツ広場

開催期間 令和3年10月～令和4年3月

内容

	コース名	対象	定員	日時	初回	回数
1	キッズコース	市内小学校・義務教育学校 1～3年生	20名程度	第2・4金曜日 18:30～19:30	10/8	12回
2	ジュニアコース	市内小学校・義務教育学校 4～6年生	30名程度	第2・4金曜日 19:40～20:40	10/8	12回
3	レディース コース	市内在住・在勤・在学の 18歳以上の女性(高校生除く)	30名程度	第3土曜日 11:00～12:00	10/16	6回

※裏面もご覧ください。

令和3年度

体幹トレーニング教室(後期)

申込方法

- ①申込用紙に必要事項を記入の上、地域振興課にご提出ください。
申込用紙は、市のホームページ、府中市役所地域振興課、生涯学習センターにあります。
- ②申込期限は9月30日(木)までの土・日・祝日を除く平日
8時30分～17時15分までとします。
- ③先着順となりますので、お早めに申し込んでください。

受講料

1回目参加時にお支払いください。
各コース 3,000円/1人

保険料

希望者が加入できます。
1回目参加時に受講料と一緒に
お支払いください。
※1回目の参加の際は保険が適用されません。

小学生	800円
大人(64歳以下)	1,850円
大人(65歳以上)	1,200円

服装・持参物

運動できる服装、屋内シューズ、タオル、飲料、
ヨガマット(各自で必要な場合のみ)

その他

- ・負傷については応急処置のみ行います。
- ・保険は受付時に希望された方のみ加入します。申込後の加入はできません。
- ・教室開始2時間前に警報が発令している場合等、危険が予想される場合は、講師と協議の上で中止とします。
- ・新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催します。
- ・新型コロナウイルス感染症感染拡大により、県全体または本市イベントや公共施設に対して制限が行われた場合は中止とします。
また、振替日を調整します。

申込み・お問い合わせ先

府中市役所 地域振興課
(府中市府川町315番地)
TEL (0847) 43-7251