

令和6年度 後期 都岡地区センター

さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室

参加者募集

「ヨコハマさわやかスポーツ」は“いつでも、どこでも、だれにでも”をモットーに運動経験や体力に自信がなくても楽しむことができます！身体を気持ちよく伸ばす「ストレッチ」と合わせて、日常の生活に運動を取り入れて“健康づくり”をしていきましょう！！

<開催日時> (第2・4木曜日 全10回) 1部:9時10分~10時10分 2部:10時20分~11時20分

10月	10日	24日
11月	14日	28日
12月	12日	26日
1月	9日	23日
2月	13日	27日



<会場>

都岡地区センター 体育室

<募集人数>

第1部・第2部とも 40人

<参加料> (10回分を初回支払い)

1人 3,000円〔傷害保険料・会場使用料 他〕

<内容>

- ◆準備運動 ストレッチ・リズム体操
- ◆さわやかスポーツ(選択制)
 - ・ソフトバレーボールまたはバウンスボール
 - ・シャフルボードまたはパタンク・ポッチャ
- ◆筋力トレーニング
- ◆整理運動 ストレッチ



<申込方法>

◆往復はがきに右記の必要事項を記入し、郵送でご応募ください。(8月22日~9月12日必着)

◆応募多数の場合、抽選とさせていただきます。
1部または2部、どちらかの教室をお申込みください。
※往復はがき以外での申込や郵送以外での申込、1部と2部の両教室への重複申込は、受け付けられませんのでご注意ください。

<往信用 裏> <返信用 表>

- ① お名前(フリガナ)
- ② ご住所
- ③ 電話番号
- ④ 年齢
- ⑤ 性別
- ⑥ 参加を希望する会場・時間帯
都岡地区センター
(第1部または2部)

63

郵便番号

返信

名前

住所

<往信用 表> <返信用 裏>

63
往信

231-0015 横浜市中央区尾上町 6-81
旭区さわやかスポーツ普及委員会
さわやかスポーツ &
ストレッチ体操係

記入しないでください

★個人情報の取扱いについて★

- 1 事業者の名称・・・公益財団法人 横浜市スポーツ協会
 - 2 個人情報の利用目的・・・ご記入いただいた個人情報は、お申込みイベントにかかる参加の当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
 - 3 個人情報の第三者提供について・・・ご記入いただいた個人情報を、第三者へ提供することはありません。
 - 4 個人情報の取り扱いの委託について・・・ご記入いただきました個人情報の取扱いについて委託することはありません。
 - 5 個人情報の開示等問合わせについて・・・当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の間合わせ先と致します。
 - 6 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い・・・必要事項をご記入いただけない場合、ご利用をお断りする場合があります。
 - 7 当協会の個人情報に関する苦情、相談等の問い合わせ先
- 個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長
■お問い合わせ窓口 総務部総務課 電話 045-640-0011 FAX045-640-0021

<主催>旭区さわやかスポーツ普及委員会 <共催>横浜市にぎわいスポーツ文化局 <協力>都岡地区センター

<教室参加にあたっての注意事項>

- ◆お車での来館はご遠慮ください。
- ◆室内用シューズ・運動のできる服装・貸出マット除菌用タオル・水分補給用飲料等をご用意ください。
- ◆健康上不安のある方は、あらかじめ医師の許可を得てからご参加ください。
- ◆原則、一度お支払いいただいた参加料に関しましては、いかなる理由を問わず、ご返金いたしかねますのでご了承ください。

<問合せ先>旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局 横浜市スポーツ協会内 045-640-0014(平日9時~17時)