

2023年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 はつらつ健康教室 ～いつまでも若く!元気でいられるために～

I. 日程及び内容

認知症予防など
気になる方に!

はつらつ教室 ～いつまでも若く!元気でいられるために～

講師: 渡部 留美子 先生



使用施設	対象	内容
柔道場、和会議室	45歳以上 男女20名 2期のみ13名	懐メロや演歌に合わせてシンプルな振り付けを行いますので、とっても簡単な運動が苦手でもという方も頑張らなくて良いので大丈夫!認知機能向上や記憶力アップも期待できます。ココロもカラダもいつまでも元気に!素敵な毎日を過ごしていきましょう。
隔週第2・4 水曜日 13:00~14:00		注 意 事 項
受講料 1期2,400円 2~4期3,000円 (個人施設使用料含む)		※運動の出来る服装で、ヨガマット、タオル、飲み物をお持ちください。 ※貴重品は各自保管をお願いします。 ※更衣室はありません。 ※マスクの着用についてはご本人の判断とさせていただきます。

回数	日 程							
申込開始日 3月21日~	1期4回	1期	4/12	4/26	5/10	6/28		※1期開催にあたり、4/4までに申込人数が9名集まらなければ開催いたしません
申込開始日 6月1日~	2期5回 (和会議室)	2期	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	※2期開催にあたり、7/4までに申込人数が9名集まらなければ開催いたしません
申込開始日 9月1日~	3期5回	2期	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	※3期開催にあたり、10/3までに申込人数が9名集まらなければ開催いたしません
申込開始日 12月1日~	4期5回	2期	1/10	1/24	2/14	2/28	3/13	※4期開催にあたり、12/28までに申込人数が9名集まらなければ開催いたしません

II. 申込方法

1) 申込について

- ◆直接来園による申込み
総合受付において、所定の用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申込みください。
- ◆銀行振込みを利用した申込み
電話で定員を確認してから、当社指定口座(下記)に受講料を振込みの上、FAX・郵送で必要事項をお伝えください。手数料は、お客様ご負担となります。
- ◆申込後のキャンセルについては開講日を含めない7日前まで申し出がない場合や欠席の場合の払戻しも出来ませんのでご了承ください。
- ◆領収書はなくさずにお持ちください。キャンセルする場合は、領収書が必要になります。

2) 申込及びお問合せ先

山形県総合運動公園 株式会社モンテディオ山形指定管理部 自主事業担当係
〒994-0000 山形県天童市山王1番1号 TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907
振込口座: 山形銀行県庁支店(普) 3028976 株式会社モンテディオ山形 代表取締役 相田健太郎

3) 申込期間

- ※ 最小開講人数は9名からとし9名に達しない場合は閉講といたします。各教室とも定員になった時点で締め切りとします。
- ※ 申込につきましては、コロナウイルスが収束していないことを鑑み、各期申込開始日を設けさせていただきます。各期申込開始日までお待ちくださいますようお願いいたします。

4) 保険について

弊社主催のスポーツ教室につきましては、傷害保険に加入しております。
受講されている教室内において、事故(怪我)が発生した場合は担当講師もしくは担当係に申し出て下さい。

III. 受講にあたっての注意点

※ 皆様のご協力をお願いいたします。

- ① 体調がすぐれない場合や、発熱がある場合は受講はお控えいただき、ご自宅で体温を測ってからお越しください。
- ② マスク着用のうえご来園いただき、受講の入室及び退室の際は、入口に設置の消毒液で消毒してください。
- ③ 使用前、使用後の換気にご協力をお願いします。
- ④ お申込み時や各施設に入る時など、密になる状況となるため他の人との間隔を空けてください。
- ⑤ 受講後は速やかに退室をお願いいたします。
- ⑥ 教室開催中にやむを得ず、中止させていただく場合もございます。
- ⑦ 更衣室が利用出来ないため、出来る限りご自宅等で運動できる格好に着替えてからお越しください。
- ⑧ 弊社へ危害・損害等を与える行為を確認した場合は受講をお断りさせていただきます。

IV. その他

講師都合により、やむを得ず日程が変更になる場合もございます。その場合は代替日を設けて開催いたします。
またその場合の返金につきましては、基本お返し出来ません。
弊社側で、開催が難しいと判断した場合は、返金とさせていただきます。