

令和3年度トレーニング教室開催要項

1. 目的 簡単なトレーニングを通して、年末年始の運動不足を解消し、日常的に体を動かす習慣を身につける
2. 対象者 ①障害者（中学生以上） ※高校生以下は保護者同伴で参加のこと
②スポーツセンター一般利用者
※①・②ともに日頃から体を動かしている人を対象とする
申し込みは障害のある方優先
3. 定員 10名
4. 期間 令和4年1月8日（土）、15日（土）、22日（土）
全3回 17：30～18：30
5. 場所 下関市障害者スポーツセンター 体育館
6. 指導 下関市障害者スポーツセンター体育指導員
7. 参加料 無料
8. 服装等 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル
9. 申込締切 12月25日（土）
10. 注意事項 新型コロナウイルスの感染状況によっては教室を中止することがある
11. 申込方法 ① 来館し直接下関市障害者スポーツセンターに申し込む
② 申込書を郵送またはFAXで申し込む
③ 申込書をメール添付し送信（要開封確認）
④ ホームページの教室申込みフォームより必要事項を入力し申し込む

※ この教室の広報は館内掲示とホームページのみ