

令和7年度一般スポーツ教室 女性のためのマシントレーニング教室開催要項

目 的	西崎体育館ウエイトトレーニング室の充実したトレーニング機器を活用し、運動実施率の低い子育て・働き世代の女性がトレーニングに親しみ、健康・体力づくりに取り組むきっかけを作る。
主 催	糸満市
期 日	7月3日（木）、7月10日（木）7月17日（木）、 7月24日（木）、7月31日（木） 計4回（1日は予備日）
内 容	・施設に常設するトレーニング機器の正しい使い方 講師がトレーニング前後のストレッチや目的別トレーニング方法に関する説明を行う。教室では受講者からの質問や相談を受け付け、幅広い知識を持った講師が適切なアドバイスを行う。
定 員	13名 ※過去に行われたトレーニング教室に参加されていない方を優先
時 間	19時00分～21時00分 受付18時40分～18時55分
場 所	西崎総合体育館ウエイトトレーニング室
対 象	市内在住の18歳以上女性（高校生を除く） ※未経験者及び初心者の方対象
講 師	健康運動指導士
申 込 先	糸満市観光・スポーツ振興課 スポーツ振興係 広報紙及びホームページで市民に周知し、下記の方法で受付を行う。 電話申込 TEL 098-840-8135 メール申込 taiiku@city.itoman.lg.jp ウェブ申込 ロゴフォームによる申込を予定
申 込 締 切	6月30日（月）17時まで（定員に達し次第終了）
注 意 事 項	1、ケガ等を負った場合、主催者側は応急処置のみ行います。 2、運動の出来る服装でシューズ、タオル、飲み物を用意して下さい。 3、体調の良い状態で参加して下さい。 4、気分が悪くなった場合は、講師及び担当者へ申し出て下さい。 5、教室参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・記事・インターネット等への肖像権、掲載権は主催者に帰属します。