

令和８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	１０月１日（木）、１０月８日（木）、１０月１５日（木）、 １０月２２日（木） 計４回
内 容	・施設に常設するトレーニング機器の正しい使い方 健康運動指導士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、受講者各自の目的に合わせてアドバイスをを行う。
定 員	１３名 ※過去に行われたトレーニング教室に参加していない方を優先
時 間	１９時～２１時（受付１８時４５分～）
場 所	西崎総合体育館ウエイトトレーニング室
対 象	糸満市内在住の１８才（高校生を除く）～６９才の女性 ※未経験者及び初心者の方対象
講 師	大城 敦（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 TEL 098-840-8135 ウ ェ ブ ログフォームによる申込
申 込 期 間	９月１５日（火）９時 ～ ９月２５日（金）１７時 ※定員に達し次第受付終了
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・記録等の肖像権、掲載権は主催者に帰属します。