体幹を体感!!

平成28年度　初心者
コアトレーニング教室Ⅳ

身体の軸となる体幹(コア)を鍛え、
身体が本来持っている機能・能力を
効率よく使う事を目的にトレーニング
していきます。

場所 ふれあいスポーツ交流館トレーニング室

日時 平成29年2月6日～2月27日　毎週月曜　9時30分～10時30分

参加費 無料(別途施設使用料840円)

連絡先

ふれあいスポーツ交流館

TEL. 0791-58-1313
FAX. 0791-58-1323

参加者募集!!

詳しくはお問い合わせください。

平成28年度　初心者コアトレーニング教室　Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ　実施要綱

１　目　的　身体に軸となる体幹（コア）を鍛えることにより、健康の維持増進を図ることを目的とする。

２　日　時　第Ⅰ期：平成２８年　４月４日　～　４月２５日
第Ⅱ期：平成２８年　７月４日　～　８月　１日
第Ⅲ期：平成２８年１１月７日　～　１１月２８日
第Ⅳ期：平成２９年　２月６日　～　２月２７日
※１　曜日：各期とも毎週月曜日
※2　時間：各期とも９：30～10：30（60分）
※3　学校行事との兼ね合い等で多少の日程変更があるかもしれません。ご了承ください。

３　会　場　西播磨総合リハビリテーションセンター　ふれあいスポーツ交流館　トレーニング室

４　対　象　興味・関心のある方

５　定　員　５名（先着順）
※　定員になり次第、〆切りとします。

６　参加費　無　料
※　ただし、別途施設使用料、￥８４０が必要になります。

７　申　込　所定の申込用紙に必要事項を記入の上、申込期間内にお申込ください。
※　電話、ファックスでの申込も受付ます。

８　申込期間　第Ⅰ期：平成２８年　３月　４日～　４月　３日
第Ⅱ期：平成２８年　５月３０日～　７月　１日
第Ⅲ期：平成２８年１０月　１日～１１月　５日
第Ⅳ期：平成２９年　１月　５日～　２月　５日

９　申込先　〒679-5165　たつの市新宮町光都 1-7-1
西播磨総合リハビリテーションセンター内　ふれあいスポーツ交流館
TEL　（0791）　58　-　1313　　FAX　（0791）　58　-　1323

10　申込用紙　別紙のとおり

11　その他　(1)運動のできる服装および上履きをご持参ください。また、飲み物など必要であれば各自で用意してください。
(2)施設使用料については、教室初日にお支払いください。
ただし、返金はできませんのでご了承ください。
(3)その他、不明な点がございましたら、申込先までご連絡ください。

平成28年度　ふれあいスポーツ交流館　スポーツ教室・講習会

教室名 講習会名	初心者コアトレーニング教室　　Ⅳ

ふりがな 受講者氏名		性別　男　・女	年齢　　歳
付添者	なし　・　あり（氏名　　）　＊本人との関係（　　）		
住所・連絡先	〒（　　ー　　） TEL　　（　　）　　FAX　　（　　）		

身体障害	知的障害	精神障害	その他の障害
肢体・視覚・聴覚・内部　　級	A・B・B2	1　・　2　・　3　級	

障害名 （手帳記載の障害名）		
車いす使用	有り　・　無し	その他装具の使用があれば（　　）
持病	高血圧　・　糖尿病　・　てんかん　・　その他（　　）	
服薬の有無	有り　・　無し　　薬名（　　）	

【指導員に伝えたいこと】　日頃気になる身体の悩みや不安など、何でもお書きください。

※　ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ事業における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。

職員記入欄	※受付日Ｈ　年　　月　　日	受付番号
	※受付者氏名（　　）	