

「姿斉健康教室」開催要項

1. 目的 日常生活での姿勢や歩き方等、気持ち良く身体を動かしながら姿勢を整え、腰痛、肩コリ、その他身心各種の問題を改善できる『SHIZENなSHISEI』メソッドを身に付けてもらいます。健康な身体づくりと共にスタイルや立ち居振るまいが美しくなり、運動能力の向上もはかれます。
このシセイ体操を通じて健康なからだづくりを推進するとともに、体育施設の有効を目的とする。

2. 主催 公益財団法人佐世保市スポーツ協会

3. 講師 徳久 正喜（中庸姿勢協会会員）

4. 開催日時 令和6年4月～翌年3月（原則毎週水曜日）19:30～21:00（全48回）

期	実施予定日	開催時間
4月	3、10、17、24	19:30～21:00
5月	1、8、15、22	
6月	5、12、19、26	
7月	3、10、17、24	
8月	7、14、21、28	
9月	4、11、18、25	
10月	2、9、16、23	
11月	6、13、20、27	
12月	4、11、18、25	
1月	8、15、22、29	
2月	5、12、19、26	
3月	5、12、19、26	

5. 場所 小佐々スポーツセンター研修室（佐世保市小佐々町黒石 523）

6. 対象者 一般男女（原則、開催期間を通じて参加可能な方）

7. 定員 15人（先着順）

8. 参加料 保険・手数料 2,000円（スポーツ安全保険料含む）
月会費 2,000円 ※初日に納入袋をお渡しします。

9. 申込・問合せ 募集期間中に下記あて電話で申し込む。
○68-3787（小佐々スポーツセンター）
○申込・問合せ時間 午前9時～午後5時30分
【募集期間】令和6年3月4日（月）～定員になるまで

10. その他

- ・必要な道具等は、各自で用意してください。（室内シューズ、飲み物等）
- ・運動中の事故怪我等は、応急処置は行いますが、その後は主催者が加入する保険の範囲で対応します。
- ・一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
- ・申込により保有した個人情報については、当協会の事業以外の目的には利用いたしません。また、教室風景等を写真撮影し、広報、報告書等に使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- ・荒天やその他諸事情により、やむを得ず日程変更や中止をする場合があります。
- ・申込者が極端に少ない場合は中止する場合があります。
- ・別紙イベント・教室参加上の注意事項の内容に同意の上、お申し込みください