

令和7年度「貯筋クラブ」開催要項

1. 目的 県民の健康・体力づくりの場を提供する中心的な役割として、シニア世代を中心に運動の定着を推進し、もって健康寿命の延伸と生涯スポーツの推進を図る。
2. 主催 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
3. 期 日 水曜日開催
【4月】 2, 16, 30日 【5月】 21日 【6月】 4, 18日
【7月】 2, 16, 30日 【9月】 3, 24日 【10月】 8, 15, 29日
【11月】 5, 19, 26日 【12月】 17, 24日 【1月】 7, 21日
【3月】 4, 18日

計23回
- ※日程は都合により変更となる場合があります。
4. 時 間 10:30～11:30（受付開始10:10）
5. 会 場 県立体育館 小体育館
6. 内 容 椅子を活用し安全に筋トレ・リズム体操で脂肪燃焼、しっかりストレッチによる血流UPで疲労回復までおこなうシニアにやさしい運動講座です。
7. 対象・定員 60歳以上・各回50名 ※60歳未満の参加希望者は応相談
※はじめに会員登録していただきます。登録した方のみ参加が可能です。
8. 指 導 三浦 麻衣子（健康運動指導士、J A T I - A T I）、登藤 裕光（健康運動指導士）
9. 参加費 1回 800円
10. 申し込み (1) 申し込み期間
随時

(2) 申し込み方法

この開催要項の記載内容をご了承のうえ、次の要領にて会員登録を行ってください。

①当事務所からの返信が届くよう、「kt-sanka@akisouko.com」の受信許可設定をしてください。（kt と sanko の間はハイフンです）

②右のQRコードまたは県立体育館のホームページ

(https://www.akisouko.com/ken_tai/) から

登録フォームへ進み必要事項を入力のうえ送信してください。



③折り返し、申し込みを受付した旨、返信があります。この折り返しメールが届かない場合、次のような原因が考えられます。

- ・入力したメールアドレスに誤りがある
- ・「kt-sanka@akisouko.com」が受信許可設定になっていない

これらをご確認いただき、再度入力、送信してください。

裏面もご覧ください

(3) 申込み上の注意

○入力内容に不明な点がある場合は当事務所から確認の電話を差し上げます。

11. そ の 他 ○服装、持ち物等について

- ・服 装 : 運動しやすい服装
- ・持ち物 : 内履き、水分補給用の飲料水、タオル

○傷害保険は、事業開催中の事故等のみが対象となります。万が一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲外の責任は負いません。

12. お問い合わせ 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所

電話 018-862-3782 (9:00~16:30)