

令和6年度「アクティブフィット」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運動の定着を推進し、やや強度の高いトレーニングを行うことでアクティブなシニアライフを送るための手助けをする。
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 第2, 4火曜日
ミニテーマ (薄着対策)
【4月】9, 23日【6月】11, 25日【7月】9, 23日

ミニテーマ (美味しい秋対策)
【9月】10, 24日【10月】8, 22日【11月】12, 26日

ミニテーマ (身体ポカポカ促進)
【12月】10日【1月】14, 28日【2月】25日【3月】11, 25日
計18回

※日程は都合により変更となる場合があります。
4. 時 間 13:30~15:00 (受付開始13:10)
5. 会 場 県立体育館
6. 内 容 ステップ台やジムボールを負荷や補助に使いながら、眠っている身体の機能改善を目指しエクササイズを行います。最後は丁寧なリラクゼーションで運動前後の違いを実感できる講座。※6回毎にミニテーマを設定。
7. 対象・定員 60歳以上・各回20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、JATI-ATI)
9. 参加費 1回 1,000円 (教室の日に、その都度お支払いいただきます)
10. 申し込み (1) 申し込み期間
3月18日 (月) ~

(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上送信してください。



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。

(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)