

# 令和5年度姿勢改善ストレッチポール教室開催要項

1. テーマ ・日常生活の中で自然と歪みが生じた体を人間が本来あるべき骨格配列に戻すことが可能なポールでストレッチを行いながら姿勢改善と正しい姿勢を維持する。  
・肩こり、腰痛、猫背等の症状を緩和して健康的に過ごせる事を目的とする。
2. 主催 NPO 法人紋別市体育協会
3. 講師 近藤 未来 (体育協会職員・ストレッチポールインストラクター)
4. 開催日時 ※原則水曜日に実施いたします。なお祝祭日・休館日は除く

	実施日	時間	参加料 (保険込)
第1期	4月5・12・19日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日 計～10回	18:00 ～ 19:00	4,500円
第2期	7月12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・20日 計～10回		4,500円
第3期	10月4・18・25日 11月1・8・15・29日 12月6・13・20日 計～10回		4,500円
第4期	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月6・13日 計～10回		4,500円

5. 場所 紋別市スポーツセンター 2F 会議室
6. 対象 小学4年生～75歳
7. 募集人数 10名 ※定員になり次第募集を終了します。
8. 参加料 上記参照 ※スポーツセンター利用の場合は施設利用料として50円～120円がその都度かかります。  
(小中学生50円・高校生100円・大人120円)
9. 申込方法 紋別市スポーツセンター窓口又は電話にて申込下さい。
10. その他
  - ・運動のできる服装、飲み物、タオル、をお持ちください。
  - ・椎間板ヘルニア、骨粗しょう症、妊娠中の方は参加できません。
  - ・参加料は初回にお支払いください。
  - ・やむを得ず日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。
  - ・コロナウィルス感染拡大防止対策の為、マスクの着用並びに来館前にご自宅にて体温測定をお願いいたします。

【申込・問い合わせ先】  
NPO 法人紋別市体育協会  
南が丘町7丁目47番1号  
紋別市スポーツセンター内  
☎24-7016