

生きがいづくり事業
フロア運動・プール運動

参加者

対象：65歳以上～

※フロア(火)・プール(水)
無料送迎あり



Thank
ランニングクラブ

対象：18歳以上～

※20歳未満は親権者の同意が必要です。
※毎週(月)スポーツセンター19時集合10分スタート

Thank FC くりやま
U12・U15

募集中!!!

シニアサッカークラブ
ロスビエホス

対象：20代～60代

※女性也大歓迎です。

対象：小学生・中学生

※小学1年生～中学3年生



■お問い合わせ先

NPO法人 サンクススポーツクラブ

〒069-1511 栗山町中央1丁目315 TEL&FAX:0123-72-6655

URL: <http://www.thankfc.net/> E-mail: thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

お電話がつかない時は鈴木(代表)まで

090-9754-5388



仲間と一緒になら
頑張れる♪



男性もご参加
頂いております！

本事業をきっかけに、
町民の自主的な運動を促進します！

フィットネス プログラム

栗山町スポーツセンターのトレーニングルームに行くと、
専門のトレーナーから **無料**※でアドバイスを受けられます！
※スポーツセンター利用料（100円）とトレーニングルーム利用料（50円）がかかります。

○開催日時(全10回)

・火曜日…1部(受付19:00レッスン19:05～19:45)、2部(受付19:45レッスン19:50～20:30)

第1期

終了

- ・5月…1日・19日・26日
- ・6月…1日・(9日→自主活動日)
16日・23日・30日
- ・7月…7日・14日・21日

第2期

- ・9月…1日・8日・15日・29日
- ・10月…6日・(13日→自主活動日)
20日・27日
- ・11月…4日・11日・18日

第3期

- 1月…12日・19日・26日
- 2月…2日・9日・16日
(23日→自主活動日)
- 3月…2日・9日・16日・23日

○対象者 20～50歳代男性・女性の栗山町民

○内容

- ・簡単な測定…体重、体脂肪、筋力測定を測定し、結果をフィードバックします。
- ・トレーニング…数種目を全員で交代しながら回すサーキット形式を基本に、筋力を鍛えながら持久力も向上させます。
※人数により内容は変更します。
- ・ストレッチ…最初にウォーミングアップとして、簡単なストレッチを全員で行い、トレーニング後にも体のケアとしてのストレッチを指導します。

○持ち物

室内シューズ、練習できる服装、着替え
水、汗・用具拭きタオル

○申込み

下記の申込書を記載の上、栗山町スポーツセンター
もしくは栗山教育委員会へ提出してください。
(各提出場所へも申込書をご用意しております)

※開催日の前日まで随時受付いたします。

- ・栗山町スポーツセンター住所…栗山町中央3丁目310
- ・NPO法人サンクススポーツクラブFAX…0123-72-6655

○お問い合わせ

NPO法人サンクススポーツクラブ

・TEL&FAX…0123-72-6655

・E-MAIL…thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

トレーナー 林 真弘

- ・日本体育協会公認 アスレティックトレーナー
- ・日本赤十字社認定 救急法救急員 (AED 講習受講修了)
- ・JATI 認定 トレーニング指導者



[主催 / 栗山町教育委員会 実施主体 / NPO法人サンクススポーツクラブ]

定員はありません！たくさんのご参加、お待ちしております！

フィットネスプログラム 申込書

広報紙およびホームページ等への集合・風景写真等の掲載の承諾と、事故・ケガなどは、自己責任であることを承諾し受講を申し込みます。

氏名：	(フリガナ：	)	性別：	男 ・ 女	年齢：
住所：〒			自宅電話番号：		
メールアドレス：			携帯電話番号：		
参加時間帯： ☐ 1部 (受付19:00 レッスン19:05～19:45) ☐ 2部 (受付19:45 レッスン19:50～20:30)					
どちらかにチェックを入れてください。当日、ご自身の都合で変更されても構いません。					