

「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、肩こり、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体育協会
3. 講師 徳久 正喜（中庸姿勢協会会員）
4. 開催日時 令和2年4月～翌年3月の期間の内、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	8、15、22、29	19:30～21:00
5月	6、13、20、27	
6月	3、10、17、24	
7月	1、8、15、22、29	
8月	5、19、26	
9月	2、9、16、23	
10月	7、14、21、28	
11月	4、11、18、25	
12月	2、9、16、23	
1月	6、13、20、27	
2月	3、10、17、24	
3月	3、10、17、24	

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 番地 1）
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 20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2年3月9日（月）～定員になるまで
10. その他
 - ・運動のできる服装及び室内用靴、飲み物、タオル、着替えを準備してください。
 - ・運動中の万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責任はスポーツ安全保険の範囲で対応させていただきます。
 - ・月会費は、前月の25日までに支払い願います。
 - ・一旦納入された会費は、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。又、事業の様子（画像）をホームページ等に掲載いたしますのでご了承ください。
 - ・やむを得ず日程を変更する場合がございますので、ご了承ください。