

のばせ!!
健康寿命



岡山シーガルズとはじめる



カモメ流ストレッチ道場

岡山シーガルズの選手・トレーナーと一緒に
運動初心者におすすめのストレッチや運動を楽しみましょう!!



2020年

9月6日 日

10:00-11:30

参加者に
シーガルズグッズ
プレゼント!!

【参加費】無料 【参加資格】岡山市在住の方

岡山コンベンションセンター

2階レセプションホール [岡山市北区駅元町14番1号]

JR岡山駅運動公園口(西口)から徒歩3分。公共交通機関をご利用ください

【主催】岡山市 【協力】岡山シーガルズ 【お問合せ先】岡山市スポーツ振興課 TEL:086-803-1616

※本チラシ中で使用している写真はあくまでイメージであり、実際に本イベントに参加する選手とは異なる場合があります。
※会場の都合上、イベント中の写真撮影はご遠慮頂く場合もありますので、予めご了承ください。

詳細

- 【開催日時】 2020年9月6日(日)
9:30～10:00 受付
10:00～11:30 ストレッチ教室
- 【会場】 岡山コンベンションセンター 2階レセプションホール
(岡山市北区駅元町14番1号)
- 【参加資格】 岡山市在住の方
- 【参加費】 無料
- 【定員】 40名(応募多数の場合は抽選)
当選者には8月28日頃、岡山市より通知します。

アクセス



- JR岡山駅から直接アクセスできます。公共交通機関をご利用ください。
- 地下の有料駐車場もご利用できます。

内容

岡山市を拠点に活動する女子バレーボールチーム「岡山シーガルズ」の選手・トレーナーによるストレッチ教室です。
“健康寿命”の延伸に効果がある毎日できる簡単なストレッチやボール等を使ったレクリエーションをしていただきます。
この機会にぜひご家族・ご友人お誘い合わせの上で参加ください。

“健康寿命”とは…

一生のうち健康で自立して暮らすことのできる期間を「健康寿命」といいます。生涯にわたり健康でいきいきと生活するためには、健康ではない状態の期間をできるだけ短くし、健康な状態でいられる期間を伸ばすこと(健康寿命の延伸)が大切です。

新型コロナウイルス感染症予防のための注意事項

- マスクの着用をお願いしております。
- 手指消毒にご協力ください。
- 発熱症状のある方はご参加をお控え下さい。
※当日、受付にて検温をさせていただきます。
- 今後の状況により、イベントの中止や内容の変更等をさせていただきます。予めご了承ください。

注意事項

- 主催者は参加者全員を対象にスポーツ安全保険に加入いたしますが、補償内容は上記保険の範囲内となりますのでご了承ください。
- 当日撮影した映像・写真を、各種報道媒体やチラシ、ホームページ、SNS等に利用することがありますので、予めご了承ください。
- 主催者は個人情報の保護法令を遵守し、お申込みいただいた個人情報を適正に取り扱います。
- 当日は運動できる服装でお越しください。
(上履きは不要です。更衣室はございません)
- 熱中症予防のため、飲み物を各自でご持参ください。

お申込み方法

申込締切 **2020年8月21日(金) 当日必着**

パソコン・スマートフォン

下記URLから必要事項をご記入の上、送信してください。
【URL】 <https://com.city.okayama.jp/cmsform/enquete.php?id=67>
右のQRコードから簡単に上記URLを表示できます。



はがき

『氏名(ふりがな)』『郵便番号』『住所』『年齢』『性別』『電話番号』『緊急連絡先(本人以外)』をご記入の上、
〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1-1 岡山市役所スポーツ振興課『カモメ流ストレッチ道場』宛
にご郵送ください。

FAX

下記の記載欄に必要事項をご記入の上、本用紙をFAXで送信ください。
【FAX番号:086-803-1768 (岡山市スポーツ振興課 宛)】

■代表者

参加証の郵送、その他連絡が必要な際の窓口とさせていただきます。

ふりがな氏名	年齢
	男・女 歳
住所	〒 ー
電話番号	
緊急連絡先(本人以外)	

■メンバー

代表者以外の方で、当日ご参加される方の氏名等をご記入ください。

	氏名	年齢	性別
①			男・女
②			男・女
③			男・女
④			男・女
⑤			男・女
⑥			男・女
⑦			男・女