

# 令和4年度 愛媛県総合運動公園ミニスポーツ教室 ダンベル&バランスボール教室 開催要項

- 1 期 日 令和5年3月10日(金)・17日(金)
- 2 会 場 愛媛県総合運動公園 体育館 会議室
- 3 時 間 14時00分～15時30分
- 4 参加料 500円
- 5 定 員 先着20名
- 6 参加資格 18歳以上(高校生不可)
- 7 指 導 公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団 指導員
- 8 申込方法 電話、メール、窓口(直接)のいずれかの方法でお申し込みください。  
※できるだけ、メールでのお申込みにご協力ください。

## <申込必要事項>

- ①参加者氏名 ②年齢 ③電話番号 ④参加希望日 ⑤受講経験

## <申込先>

〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園  
振興課 スポーツ教室係 宛  
TEL: 089-963-2216 (9:00-17:00) Mail: [info@eco-spo.com](mailto:info@eco-spo.com)



- 9 申込開始 2月13日(月) 13時00分～
- 10 その他 ①中止連絡(自然災害を含む)または日程変更等がありましたら運動公園ホームページに掲載いたします。ホームページの閲覧が困難な方は運動公園にお問い合わせください。  
②教室中のケガなどの傷害についてはレクリエーション保険が適用されます。往復途中の事故については適用外です。  
③定員に達していない場合は、当日参加もできます。

**※新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のため内容を変更、中止する場合がございます。**

## <新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のお願い>

新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止のため、次の事項をご了解の上、お申込み下さい。

- 当日、体調の悪い方、熱のある方、咳(症状)のある方は参加を見合わせてください
- 参加される方には、当日検温をさせていただきます(非接触型検温計)
- こまめな手洗い、うがい、アルコール消毒等を行ってください
- プレー(スポーツ活動)中は、マスクの着用をお願いいたします

# 愛媛県総合運動公園

## ダンベル&バランスボール教室

- 1 開催場所 愛媛県総合運動公園 体育館 会議室
- 2 指 導 公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団 指導員
- 3 参加料 500円(当日、受付でお支払いください)
- 4 申込方法 ①電話、②メール、③窓口(直接)  
上記①~③のいずれかの方法でお申し込みください。



### <申込必要事項>

お名前、年齢、連絡先(電話番号)、参加希望日、受講経験

- 5 申込開始 2月13日(月)13時00分 ~  
※申込み人数が定員に達し次第、締め切ります(先着順)。  
※定員に達していない場合は、当日参加もできます。
- 6 申込先 〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園  
振興課 スポーツ教室係 宛  
TEL: 089-963-2216  
Mail: [info@eco-spo.com](mailto:info@eco-spo.com)



- 7 備 考 (1) 新型コロナウイルス感染症予防・感染拡大防止のため、内容を変更して実施する場合や、教室を中止する場合がございます。  
(2) 教室に関する連絡は、愛媛県総合運動公園ホームページで行います。  
教室受講の際には、運動公園ホームページをご覧になってからご参加ください。

### ダンベル&バランスボール教室概要(3月分)

定員(対象)	20名(18歳以上/高校生不可)
開催時間	14時00分 ~ 15時30分
開催期日	3月10日(金)・17日(金)
活動内容	① ダンベルトレーニングや自重トレーニングで筋肉(アウターマッスル)を刺激して、基礎代謝を高めます。 ② バランスボールやストレッチポールを使って体幹部の深層筋(インナーマッスル)を刺激して体のバランスを整えます。

## 詳細は開催要項をご覧ください!

