

さんかひむりょう はつさんか かた きょうしつ しょう  
**参加費無料！初参加の方には教室で使用するモビバンをプレゼント！**

モビバンを使った

# チューブトレーニング

こうひょう  
**好評のため**  
 ていききょうしつ  
**定期教室になりました！**



## モビバンとは

3つの輪が特徴的なモビリティ-エクササイズバンドです。  
 使い方はとっても簡単！手や足に輪をかけて運動するだけ。  
 輪になっているので握る必要がないから肩甲骨周りやインナーマッスルをピンポイントで効率よくエクササイズすることができます。  
 講師は、モビバンマスターインストラクター「高橋 宣孝」先生です！

## 日程

ぜんにっていさんか  
**全日程参加**できなくても  
 もうしこみかのう  
**申込可能です。**

1回目	10月22日(土)
2回目	11月19日(土)
3回目	12月17日(土)
4回目	1月28日(土)
5回目	2月25日(土)

10時30分から 11時30分

## 募集内容

**対象：**どなたでも  
 (障がいのある方はもちろん、障がいのない方も参加できます。)

**場所：**宮城県障害者総合体育センター 体育館  
 仙台市宮城野区 幸 町 4-6-1

**申込：**F A X、メール、郵送、電話及び窓口にて

**準備物：**室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル

**主催・問い合わせ** 宮城県障害者総合体育センター  
 電話：022-295-6550 F A X：022-295-6868  
 メール：miyasyotai@gmail.com



もうしこみようし うらめん  
**\* お申込用紙は裏面にございます \***

# キョウトシツモウシテミシヤ チューブトレーニング教室申込書

しめい 氏名			
ねんらい 年齢	さい 歳	せいべつ 性別	おとこ 男 おんな 女
じゅうしょ 住所	〒 - -		
れんらくさき 連絡先	- -		
しょう 障がい	じょうきょう 状況		
つきそいしゃ 付添者			
ほか その他	職員に知っていて欲しいこと・配慮が必要な事があれば記入ください。		

----- キリトリセフ -----

## しんがた 新型コロナウイルス感染症に対する対策について

きょうしつ さんか みなさま ねが  
教室に参加される皆様へのお願い

①ご自宅で検温をお願いします。

はつねつ (37.5℃以上)、せき、のどの痛みなど風邪の症状がある方、おなかをこわしている方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

なお、受付時に検温結果をご報告いただけます。

②マスクの着用をお願いします。

マスクを着用されていない方の、体育センターへの入館をご遠慮させていただいております。

たいいく センターでの取り組み

①職員のマスク着用、検温による体調把握

②会場の消毒と清掃

③会場の定期的な換気

④会場に消毒液を設置

⑤ソーシャルディスタンスの確保

なお、新型コロナウイルスの感染状況によって、チューブトレーニング教室の運営事業等を変更させていただ

く場合がございますので、予めご了承ください。