

2019 年度 『草加ヘルシーウォーキングクラブ』のご案内



「草加ヘルシーウォーキングクラブ」では、健康の維持・増進を目的に
市民体育館を拠点とした定期活動を行います。
ストレッチ体操や筋力トレーニングも交えた運動で心も体もリフレッシュしましょう！



<活動内容について>

<<曜日・時間>> 金曜日・9時30分～11時30分 <<集合場所>> 市民体育館			
4月	26日	10月	4日・18日
5月	10日・24日	11月	1日・15日
6月	7日・21日	12月	6日・20日
7月	5日・19日	1月	10日・24日
8月	2日・23日	2月	7日・21日
9月	6日・20日	3月	6日・13日

※市民体育館を発着場所とし、草加松原周辺のウォーキングコース紹介しながら、
スポーツウォーキング、筋力トレーニング及びストレッチを行います。

※雨天の場合は、市民体育館内で活動します。

※8月は市民温水プールで水中ウォーキングを予定しています。(午前10時30分～正午)

<会員特典について>

◆体組成計測・体力測定会

体組成計測では、体の部位別の筋肉量や脂肪量、バランスなどをチェックします。体力測定では、握力、上体起こし、長座体前屈を含む5～7種目の体力チェックを行うことで自分の体の現状を知り、更なる健康的な生活に繋げていきましょう。

※6/1(土)を予定 詳しくは活動時にご案内します。

◆健康のためのトレーニングアドバイス

クラブの活動と同じ日程で、「健康のためのトレーニングアドバイス」を実施！

個々のお悩みに沿ったアドバイスを行います。ウォーキングの後に、ぜひお立ち寄りください♪

<会場>市民体育館 <時間>9時～13時

<実施日>草加ヘルシーウォーキングクラブ活動日



＜参加にあつての注意事項＞

◆初回参加時の注意点

- ・活動日、時間をご確認の上、市民体育館玄関付近にご集合下さい。

◆持ち物等について

- ・ウォーキングに適した服装、シューズ等各自ご用意ください。
- ・雨天の場合は、市民体育館内で活動しますので、室内用シューズをお持ちください。

◆その他

- ・自然災害等で開催を見合わせる場合は「草加市体育協会 Facebook」でお知らせします。
 - ・個人情報については、草加ヘルシーウォーキングクラブの活動関連以外には使用いたしません。
- なお、活動風景の写真や動画を草加市体育協会ホームページや広報誌等で使用させていただく場合があります。

<保険について> 活動に関わる傷害保険は下記のとおりです。

- ＜保険名称＞・スポーツ傷害保険
- ＜対象範囲＞・団体活動中及び自宅からの往復中の事故等
- ＜補償内容＞ 死亡・後遺障害：300 万円／入院：3,000 円／通院：2,000 円
(通院の場合、1 日目から適用範囲となります。)

<参加費について>

◆申込月により下記のとおり参加費が異なります。申込手続きをした翌月から参加が可能となります。

[illegible]

<参加費支払い後のキャンセルについて>

◆初回活動月の前月末日までに、以下の手続きを頂いた場合に限り参加費を全額返金いたします。

インターネットで申込された方	はがき・電話で申込された方
<u>クレジットカードでお支払いした場合</u> ①初回活動月の前月末日までに、マイページ上からキャンセル手続きを行って下さい。 ②上記手続きにより、参加費の引き落としがキャンセルとなります。 <u>コンビニでお支払いした場合</u> ①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。 ②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。 ※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。	<u>コンビニ（セブンイレブン）でお支払いをした場合</u> ①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。 ②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。 ※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。
<注意事項> 初回活動日がある月の前月末日が、キャンセル受付の期限となります。 それ以降のキャンセル受付（参加費の返金）は致しませんので、ご了承ください。 （例）3月に申し参加費の支払い手続きを済ませた後、キャンセルを希望する場合 →3月31日までに上記のとおり手続きを行った場合、参加費を返金いたします。 →4月1日（初回活動月）以降は、参加費の返金はいたしません。	

<問い合わせ先>

市民体育館

☎ 048-936-6239



一緒に頑張りましょう！