

この度、甲府市体育協会と共催で緑が丘スポーツ公園施設を活用した「健康・元気アップ！プログラム」を開催することとなりましたので下記の通りお知らせします。甲府市民の方々のご参加をお待ちしております。

記

共催：(一社)ヴァンフォーレスポーツクラブ、公益財団法人甲府市体育協会

実施目的：

甲府市・緑が丘スポーツ公園の多彩なスポーツ施設を活用し、甲府市民が気軽にスポーツに親しみ、健康づくり・体力づくりを行う機会を提供し、スポーツを日常的に楽しむ市民のすそ野の拡大を図ります。同時に「健康都市こうふ基本構想」における「人の健康づくり」とマッチングして「スポーツを通じた心と体の健康づくり」を推進する。

事業概要：

甲府市民の方々を対象にヴァンフォーレの人材(コーチ、スポーツクラブインストラクター資格保持者等)を活用したプログラムを実施し、ステップアップ型で運動強度を高めていく健康プログラムを実施する。

期間：【前期】2019年4月25日(木)～7月25日(木) 全7回

【後期】2019年8月22日(木)～11月21日(木) 全7回

※基本、毎月第2,4木曜日に開催

時間：10:00～11:00 ※トレッキングの回は9:00～13:00を予定

場所：緑が丘スポーツ公園(陸上競技場、水泳場、船出広場)、白山

住所：甲府市緑が丘 2-8-1      電話：055-252-0121

対象：甲府市民

参加費：半期(全7回) 3,500円 ※基本全て(半期7回)の日程参加をお願い致します。

内容：7つのテーマに基づいてヴァンフォーレのコーチが、楽しく健康増進のお手伝いをします。

①体幹/呼吸 担当：津田琢磨コーチ

日時：4月25日(木) 10:00～11:00 会場：陸上競技場

②ストレッチ 担当：井上雄幾コーチ

日時：5月9日(木) 10:00～11:00 会場：陸上競技場

③ボール 担当：大竹雅人コーチ

日時：5月23日(木) 10:00～11:00 会場：陸上競技場

④ウォーキング 担当：津田琢磨コーチ

日時：6月6日(木) 10:00～11:00 会場：公園内

⑤ウォーキングフットボール 担当：井上雄幾コーチ

日時：6月20日(木) 10:00～11:00 会場：陸上競技場

⑥トレッキング 担当：井上雄幾コーチ、長田圭介スポーツクラブインストラクター

日時：7月11日(木) 9:00～13:00 会場：船出広場～白山

⑦プール 担当：石川龍コーチ

日時：7月25日(木) 10:00～11:00 会場：水泳場

◆後期日程 8月22日(木)、9月12日(木)、26日(木)、10月10日(木)、24日(木)、11月7日(木)、21日(木)

お申込み：2019年3月29日(金)より

甲府市体育協会(緑が丘スポーツ公園管理事務所内)へ電話申し込み

お問合せ：甲府市体育協会 055-252-0661