

「大人の休日部活コース」開設!!

参加者募集

NPO法人山形TFC

2022年度に実施した「大人のかけっこ教室」参加者の声に応じて、会員の常設コース「大人の休日部活」として通年活動をしていきます。仲間と一緒に身体をシェイプアップしていきましょう。

＜おすすめする方＞ ※ 別紙に昨年度参加者の声を掲載しています。ご覧ください。

- 広々とした全天候型のグラウンドで、走ってみたい。
- 陸上競技のいろいろな種目を体験したい。
- 子どもと一緒に、ダッシュ王に出場する予定。まだまだ子どもに負けたくない。
- 一人で運動するのはおっくう。仲間がいると続けられそう。
- 何でもいいから、なまった体に刺激を入れたい。 など、結局どなたでもOKです。

1. 開催日時 原則として毎週日曜日の13:30~15:30です。
※ 会場の都合などで、必ずしも毎週は開催できません。
※ 都合の良い日を選んで参加できます。
2. 対象 原則30歳以上の健康な方
3. 会場 ネットえがおフィールド（山形市あかねヶ丘陸上競技場）
※ 他の施設で行う場合があります。
4. 費用 ① 入会金 5,000円 初年度のみ必要、家族に会員がいる場合は割引あり
② 保険料 1,850円 毎年度必要
③ 年会費 5,000円 毎年度必要、家族会員3人目からは割引あり
④ 活動費 チケット払い、1回券:800円又は10回券:7,000円
5. 募集人員 特に定めていませんが、多数の場合は調整させていただきます。
6. 指導者 五十嵐 徹（NPO法人山形TFC理事長、日本陸連上級コーチ）
7. 活動内容 ・ 陸上競技の各種目（走・跳・投）、長距離以外
・ 各種体カトレーニング、ボルダリング など
8. 申込方法 山形TFCホームページからオンラインで申し込んで下さい。
9. その他 ・ 服装は、運動可能であれば特に制限はありませんが、天候に応じたものにして下さい。スパイクシューズの使用は任意です。
・ 開始10分前には集合して下さい。
・ 実施に関する急な連絡がある場合はホームページに掲載しますので、来場前にチェックをお願いします。
・ けが等に関する配慮は十分に行いますが、基本的には自己責任で参加してください。なお、スポーツ安全保険には全員加入させていただきます。
10. 問い合わせ 特定非営利活動法人山形TFC事務局 Mail: info_tfc@yamagata-tfc.org