

令和8年度 笠松運動公園特別教室 骨盤ストレッチ体験教室 実施要項

- 1 趣 旨 骨盤のゆがみや姿勢を整えるストレッチを通じて、日頃の運動不足解消や肩こり・腰痛などの身体の不調改善を図るとともに、誰もが気軽に手軽に取り組める運動の機会を提供することにより、県民の健康増進や「県民1人1スポーツ」の推進を図る。
- 2 主 催 公益財団法人茨城県スポーツ協会 笠松運動公園管理事務所
- 3 場 所 まるたか観光アリーナ（笠松運動公園・主体育館）
- 4 開催日時 令和8年10月18日（日） 受付13:00 体験教室13:30～14:30
- 5 教室内容 骨盤調整を目的とした様々なストレッチ運動を行い、痛みのない体や綺麗な姿勢を目指す。
- 6 指 導 者 関 真由美（笠松スポーツ教室指導者）
- 7 参加対象 茨城県内在住の一般成人
- 8 参 加 料 1人500円
- 9 定 員 50名（先着順）
- 10 申込方法 スマートフォン・パソコン等で、下記の申込フォーム又はQRコードから必要事項を入力の上、お申し込みください。

<https://forms.gle/5d3YuHJfjxA6CbvS8>



10/18骨盤ストレッチ

【受付期間】 9月15日（火）9:00～10月9日（金）17:00

- ・申込後に受付完了の自動返信メールが届かない場合は、笠松運動公園管理事務所までお問い合わせください。
- ・キャンセル待ちの申し込みをされた方には、キャンセルが出た場合に限り、申し込み順に電話にて参加の有無を確認させていただきます。

- 11 持 ち 物 運動ができる服装、屋内シューズ、ヨガマット、飲み物
※ヨガマットは無料貸出しあり（20枚）

12 その他

- ・台風や荒天などにより警報が発令されるような場合は、体験教室当日6:00に態度決定を行い、笠松運動公園公式ホームページに予定を掲載します。また、中止の場合は、申込時に登録いただいたメールアドレス宛に、中止のお知らせを送信しますので、kasamatu.riyousaabisuka@sports.ibk.ed.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。
- ・イベントにおけるケガや事故については、応急処置はいたしますが、事後の責任は一切負いませんので、必要に応じ、各自においてスポーツ傷害保険に加入してください。
- ・参加料（1人＝500円）は、当日の受付時に「現金払い」でお支払いいただきますので、おつりがないようにご準備ください。
- ・個人情報については、当園主催イベントのみに使用します。
また、イベント時に撮影した写真は、当園公式ホームページやSNS等に利用することがありますので、予めご了承ください。

【問い合わせ先】

〒312-0001 ひたちなか市佐和2197-28

笠松運動公園管理事務所

電 話 029-202-0808

FAX 029-202-6661

メール kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp