

ノルディック・ウォークを始めませんか？

ノルディック・ウォークとは、クロスカン トリースキーのように2本のポールを使って歩く運動のことで、生活習慣病やリハビリ・介護予防などの効果が期待されるエクササイズです。

体験などができる公開講座を3月18日(日)に開催しますので、是非ご参加ください。

◆第1部◆ 公開講座 (入場無料)

【時間】 午前9時50分から午前10時50分まで

【場所】 市ミリカホール

【講座】 『運動のなかのノルディック・ウォークの位置づけと効果・効用について』

講師：神戸常盤大学保健科学部看護学科 柳本有二 教授

◆第2部◆ 体験ウォーキング(受講料1,000円)

【時間】 午前11時40分から午後0時50分まで

【コース】 小松島ステーションパークためぎ広場～日の峰山頂 など

【お問い合わせ・体験ウォーキング申し込み先】

- ノルディック・ウォーク連盟

徳島県支部準備室(武市)

TEL&FAX 088・669・6223

- 市健康増進課(市役所1階)

TEL 32・2113/FAX 35・0173

みなと小松島 スポーツクラブ

<http://minatosports.jimdo.com/>



「みなとくん」

★3月10日(土) 無料体験会を開催します。(時間・場所に变更あり) 健康ヨガの無料体験会は、3月13日(火) に実施します。

★キマグレ・ダイエット講座を4月5日(木) から始めます。 勤労青少年ホーム4F (19:00～20:30)

【実施予定表】

種 目	月・日 場 所 曜 日	3月															
		6 (火)	8 (木)	10 (土)	13 (火)	16 (金)	17 (土)	22 (木)	26 (月)	27 (火)	31 (土)	4/3 (火)	5 (木)				
卓球・バドミントン (10:00～12:00)	メイン															○	
ソフトバレー (13:30～15:30)	"															○	
ソフトテニス (16:00～18:00)	"															○	
阿波踊り体操 (14:00～14:30)	武道館																
太極拳 (14:30～16:00)	"																
健康体操 3 B (14:00～15:30)	"									○						○	
フラダンス (19:30～21:00)	ふれあい センター立江									○							
健康ヨガ (13:30～15:00)	"	○							無料 体験							○	○
ハタ・YOGA (19:30～21:00)	"		○								○						
自力整体 (11:00～12:00)	"																
ジョギング (15:00～)	あいさい スタジアム									○						○	
ジュニア体操 (13:30～15:30)	体育館 サブ															○	
写経・お話し (19:30～21:00)	体育館 会議室															○	
バウンドテニス (13:30～15:30)	体育館 サブ																
ダイエット講座 (19:00～20:30)	勤労青少年 ホーム4F																○

※動きやすい服装・屋内シューズ等は各自ご用意ください。

【お問い合わせ先】

みなと小松島スポーツクラブ事務局 (TEL38・1713)



スポーツ安全保険

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

対象となる事故 **団体活動中の事故 / 往復中の事故**

保 険 期 間 平成24年4月1日午前0時より平成25年3月31日午後12時まで(申込受付は平成24年3月から)

加入区分・掛金・補償金額 **掛金が改定されました** (団体活動を行う5名以上の方々で、加入区分をそれぞれご選択のうえご加入ください。)

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死 亡	後遺障害 (最 高)	入 院 (日 額)	通 院 (日 額)		
子ども (中学生以下 (特別支援学校 高等部の 生徒を含む。))	スポーツ・文化・ボランティア・ 地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は 1人 1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など) 葬祭費用 180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億500万円 ただし、身体賠償は 1人 1億500万円	
				100万円	150万円	1,000円	500円	身体・財物賠償 合算 1事故 500万円	
大人	文化・ボランティア・地域活動 団体員の送迎、応援、準備、片付け	A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は 1人 1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など) 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どものスポーツ活動の指導・審判 ※C区分でも加入可	AC	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
	65歳以上 65歳以上の方も加入 できます。	B	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

インターネットからの加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。 **Web** スポーツ安全協会 検 索

法人 スポーツ安全協会 徳島県支部

〒770-0939 徳島市かちどき橋1-41 TEL 088-655-3660 電話受付時間：午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く。)

