函館市文化・スポーツ振興財団

函館アリーナ健康体操教室
～若さを保つスッキリ体操でカラダとココロを整えよう♪～
開 催 要 項

１　趣　　旨　広く市民を対象に、誰にでもできる健康・体力づくりとして、心身共に豊かで健康な生活を送るための体作りを、楽しみながら身につけ、日常生活やスポーツ活動に役立ててもらうことを目的に開催いたします。

２　主　　催　公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団

３　後　　援　函館市社会体育振興会

４　講　　師　**岡本 正一 氏（株式会社 Be-up 代表取締役）**

５　日　　時　**２０２５年９月６日（土）　午前９時３０分～１２時００分**

６　会　　場　函館アリーナ　サブアリーナ（函館市湯川町１丁目３２－２）

７　日　　程　受　付　　午前　　９時３０分～　９時５０分
開会式　　午前　　９時５０分～１０時００分
研　修　　午前　１０時００分～１１時５０分
閉会式　　午前　１１時５０分～１２時００分

８　対　　象　１８歳以上の方

９　研修内容　自宅でも取り組める簡単なトレーニング、椅子使った体操

１０　申込方法　下記の参加申込書に必要事項を記入し、８月３日（日）から函館アリーナへ受講料１，０００円を添えてお申し込みください。
（ただし定員になり次第締め切ります）

１１　定　　員　２００名（先着順）

１２　受 講 料　１，０００円（受講料は返金できませんのでご了承願います）

１３　そ の 他　運動できる服装と上靴（靴底が黒色以外のもの）をご持参ください。
飲み物やタオル着替え等は各自ご用意ください。

駐車場は、２時間まで無料になります。また、駐車場は混雑する場合がございますのでご了承ください。
お問い合わせは、函館アリーナ（５７－３１４１）まで

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－ きりとり線 －－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

函館アリーナ健康体操教室～若さを保つスッキリ体操でカラダとココロを整えよう♪～

参 加 申 込 書

NO ＿＿＿＿＿＿

フリガナ			※〇を付けてください。 １．　２０歳以下　２．２０歳代 ３．　３０歳代　　４．４０歳代 ５．　５０歳代　　６．６０歳以上
氏　　名		男・女	
住所または、所属団体名			
連絡先電話　　―　　―			

研修会に参加申し込みいただいた方の個人情報は当該研修会の運営および当財団の事業案内等に関してのみ使用します。

（裏面もご覧ください。）

岡本 正一 プロフィール

１９６２年，兵庫県生まれ。
日本古来の健康法『青竹ふみ』を取り入れた青竹ビクス，
空手やボクシングの動きを取り入れた「エキサイティングマーシャル」や，ダンス系アクアビクス「SHOW－UPアクア」などのプログラムを考案。
全国各地，各市町村の健康セミナーや，スポーツイベント・各種コンベンション等に出演する。
デイサービス施設での経験を生かした高齢者向け健康体操指導者養成，インストラクター向けの各種セミナーなどを開催。

【主な経歴】

・株式会社 Be-up 代表取締役
・青竹ビクス協会 会長
・シナプソロジー普及会 ディレクター

【講演・セミナー実績】

・２００１年 アメリカ（サンフランシスコ）IHRSAプレゼンター
・AFF A台湾コンベンション（台中）プレゼンター
・２００５年 ニュージーランドにて New 青竹ビクスを発表
・国内各団体フィットネスコンベンション講師

きりとり線

※アンケートにご協力ください。

〇こちらの研修会を知ったきっかけはなんでしたか？

１.知人・家族等　　２.ホームページ　　３.各施設に設置の開催要項
４.その他（　　）

〇今後参加したい研修会のテーマ等ございましたらご記入ください。

（　　）