健康づくり都市宣言

**令和6年度吹田市トライアスロン教室開催要項（改正案）**

１　目的　　　エアロビクス運動の代表種目でもある水泳・自転車・ランニングを連続して　　 行うトライアスロンを通して市民の健康と体力づくりを目指します。

２　共催　　　吹田市・吹田市トライアスロン連盟

３　日時　　　第１期　令和４年４月～7月の４ヶ月間  
 　　　第2期　令和４年9月～12月の４か月間  
 　　　第3期　令和４年1月～3月の3か月間  
 　　毎週水曜日、木曜日、金曜日　午後７：００～８時４５分

４　会場　　　吹田市立総合運動場(木曜日)又は片山市民プールトレーニング室(水・金曜日)

５　内容　♦水曜日　固定式自転車での自転車練習・ウェイトトレーニングの指導(小４年以上)  
♦木曜日　トラックを使用してランニング（ペース走やビルドアップ走）の指導  
♦金曜日　トライアスロンの為のスイム指導

６　参加資格　吹田市内在住・在学・在勤（小学生以上）の者を優先します。

７　定員　　　先着高校生以上20名、小中学生10名

８　参加費　　①高校生以上

週3日5000円(1か月)+スポーツ保険料1850円(年間４月～翌年３月)  
 週2日の場合4000円、週1日の場合3000円（1か月）

　　　　　　　②小中学生

１～３年2,000円・４～６年3,000円(1か月)+スポーツ保険料800円  
週2日2000円、週1日の場合1000円（1か月）

（注１）教室開催日に納入してください。納入後の返金はいたしません。

　　　 （注２）新規の教室参加者は全員スポーツ保険に加入していただきます。

１０　申込受付　①氏名　②住所　③電話番号　④生年月日　⑤メールアドレス

を送ってください。

〒564-0014　吹田市吹東町55-14　FAX　06-6383-3589

　　　　　　吹田市トライアスロン連盟　石橋剛　  
 [mitochondria1484@gmail.com](mailto:mitochondria1484@gmail.com)  
 ※問い合わせは、070-4081-8304(石橋剛）までお願いいたします。

１１　講師　　　吹田市トライアスロン連盟指導員

１２　注意事項　①教室開催日に参加費をご持参ください。

中学生以下の参加者は保護者の参加承諾書を必ず提出してください。

②体調不良の時は受講しないようにしてください。また、受講中に体調が悪く

　なったときは速やかに指導員に申し出てください。

③教室開催中の負傷などの事故については、応急処置のほか主催者は一切の責を負いません。

④小学生の参加の送り迎えは保護者が必ずしてください。