

airweave

JAPAN SPORT  
COUNCIL

主催：登別市

共催：一般財団法人 登別市文化・スポーツ振興財団

後援協賛：日本スポーツ振興センター（JSC）、株式会社エアウィーブ

東京2020オリンピック・パラリンピック  
登別市ホストタウンプログラム

アクティブフォースリーププロジェクト

Active  
For Sleep  
Project東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて  
スポーツ習慣を身につけましょう睡眠と  
運動の関係を  
調査します

自分の睡眠スタイルを発見し、運動習慣を身につけて睡眠を改善しよう

## 参加者募集!!

参加費 2500円 (別途保険料として200円程度ご負担いただけます。)

対象 登別市民 (18歳以上)

締切 11月12日(月) 定員 25名 (定員を超える応募があった場合は抽選となります。) ※託児はありません

希望者にはトップアスリートも愛用している(株)エアウィーブの寝具・マットレスを無料で貸出します

開催日時	11:00~11:30	11:30~12:00	12:00~12:30	12:30~13:00	会場
11.19 (月)	説明会・身体測定		管理栄養士による 栄養セミナー	ライトエクササイズ教室①	市民プール らくあ
12. 3 (月)	エアウィーブ社による睡眠改善プログラム		JSC によるスポーツに関するセミナー		
12. 6 (木)	ライトエクササイズ教室②				
12.10 (月)	ライトエクササイズ教室③				
12.13 (木)	ライトエクササイズ教室④		身体測定・オリエンテーション		

※ライトエクササイズとは、初心者にも簡単に取り組めるリズムカルな軽運動です。

お申し込み  
お問い合わせ

登別市総務部企画調整グループ TEL: 0143-85-1122 FAX: 0143-85-1108