

# 「鳥取県スポーツアンバサダー」を無料で派遣!

## プロの指導を 直接受けられる チャンス!



Fitness Ja-んぐる(フィットネス ジャングル)

鳥取県では、スポーツや運動を楽しみたいグループに、運動指導のプロ・「鳥取県スポーツアンバサダー」を無料で派遣しています。

腰痛・膝痛の予防運動、親子や妊婦のためのフィットネス、筋力トレーニングなど、年齢や環境に応じてさまざまなプログラムを提供。

プロの指導を直接受けられるチャンス!  
どしどし応募してください。

### 「鳥取県スポーツアンバサダー」とは

運動指導のプロフェッショナル。

現在16名が登録、ヨガ・ストレッチ・腰痛ケアなど多彩なジャンルで、豊富な実績と経験を持ち、活躍中です。

※派遣するアンバサダーは、相談内容に応じて決定します。

### 応募要項

派遣期間 / 2023年9月1日(金)～2024年1月31日(水)

- 予定回数 / 30回
- 対象 / 鳥取県民が主催するグループ
- 費用 / 無料(保険料のみ負担の場合あり)
- 派遣地域 / 鳥取県全域
- 人数 / 1回あたり10名程度

### ■ プログラム例

#### 「誰でも楽しく」

- 椅子に座ってできる運動
- ロコモティブシンドローム予防
- 認知症・介護予防の運動と講話
- 腰痛や膝痛などの予防運動

#### 「目指せ!健康」

- 肩凝り・腰痛予防改善のための運動
- 生活習慣病予防改善のための運動
- メタボリック症候群予防改善の運動
- 筋力トレーニング、ヨガ、ストレッチ

#### 「みんなのできる」

- キッズフィットネス
- ベビー親子ふれあい運動
- 産前産後のエクササイズ
- 障がい者対象のエクササイズ

※プログラム内容は、参加対象や年齢、会場の環境などに合わせてアレンジ可能です。詳しくは事務局にお問合せください。

お問い合わせ・お申し込み方法は中面をご覧ください。

インターネット・メール・FAX・郵送でお申し込みいただけます。



# 「鳥取県スポーツアンバサダー派遣」申込用紙

## ①専用ウェブページでの申し込み

QRコード(又は下記アドレス)のウェブページにアクセスし、必要事項をご入力ください。

▶申し込み用ウェブページ

<https://forms.gle/SWeRRpsYZEwoWMdV8>



## ②専用ウェブページ以外での申し込み

必要事項

下記の申込用紙に必要な事項を記入のうえ、電子メールまたはFAX、郵送でお申し込みください。

▶電子メール:sports@mmtv.jp

▶FAX:0857-39-2625

▶郵送:最下部の「スポトピアとっとり推進事業」運営事務局  
「スポーツアンバサダー派遣」係あて

※同日にお申し込みが重なった場合は抽選となり、お断りをさせていただくことがあります。

※入力いただいた個人情報は、本イベント参加申し込み確認のみに利用します。

**[FAX用] 参加申し込み書**

**FAX送信先：0857-39-2625**

電子メールまたは郵送でお申し込みの場合は、下記の申込用紙に沿って、必要事項を記入のうえご送付ください。

申込日	令和 年 月 日 ( )
希望する 指導内容	
派遣希望日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
派遣会場	住所： 会場名：
催し物の名称	
受講者	受講者又は団体等名称： 約 名 ※団体名がなく受講者層を記載する場合は、「地域住民」「学生」「主婦」などのように記載してください。
申込者情報	所属団体： 担当者名：
	電話番号：
	住所：
その他要望	

お問い合わせ  
お申し込み先

「スポトピアとっとり推進事業」運営事務局 「スポーツアンバサダー派遣」係

(株式会社エムアンドエムドットコー内) 〒680-0912 鳥取県鳥取市商栄町251-4

TEL.070-5673-5558(月~金9:00~17:00 祝日は除く) FAX.0857-39-2625 MAIL.sports@mmtv.jp