



東会場【7～10月期】

若返り健康教室

肩こり・腰痛・転倒防止

【対象】 市内にお住まいのおおむね60歳以上の方

【内容】 肩こり・腰痛・転倒防止のための体操・ストレッチ・軽運動など

【講師】 小千谷市スポーツ推進委員ほか

【会場、開催日時】

会場／時間	開催日(水曜日)
東小千谷体育センター 9:00～10:00 (計10回)	7月15日、22日、29日
	8月5日、12日、19日
	9月2日、16日
	10月7日、14日

【定員】 70名

【参加料】 200円(1回) 毎回の教室参加時に納めてください。

【申込期間】 6月25日(木)から7月10日(金)まで (定員になり次第締め切ります。)

【申込方法】 総合体育館またはホットプラザ(勤労青少年ホーム)の窓口へ申込書を御提出ください。

FAX、郵送による提出の場合は、下記申込み先へ送付いただくようお願いいたします。

【問合せ・申込み先】 小千谷市教育委員会 生涯学習課 (小千谷市総合体育館)

〒947-0035 小千谷市大字桜町 4915 番地

TEL: 83-0077、FAX: 83-0078



裏面もご覧ください



〜キリトリ〜

令和2年度【東会場:7月～10月期】若返り健康教室申込書

氏名	住所	電話番号
フリガナ	小千谷市	

緊急連絡先: 氏名 _____ 電話番号(携帯電話) _____

【新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い】

□以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせて下さい。

- ・発熱、咳、咽頭痛などの、風邪症状がある場合
- ・同居家族や身近な知人に、新型コロナウイルス感染症に感染した疑いがある方がいる場合
- ・過去14日以内に海外への渡航または海外在住者との濃厚接触がある場合

□参加時に上記に関する「若返り健康教室 参加チェックシート」を必ず提出してください。

□こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。

□十分な距離を確保してください。

□教室以外の場面でも3つの密(密閉、密集、密接)を避けてください。

【その他】

□内履きをご用意ください。貸し出しは行っていません。

□参加料はおつりのないようにご用意ください。

□新型コロナウイルス感染症拡大等により、教室を急遽中止する場合があります。

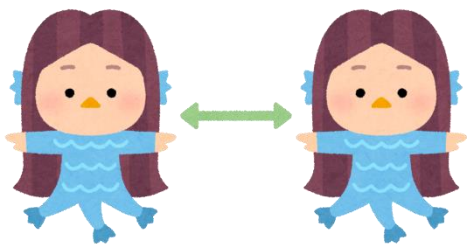
□参加者はケガ等自己の安全に十分注意をしてください。主催者は加入する保険の範囲で補償しますが、それ以外は責任を負いません。

□申込書に記載された個人情報 は本教室の目的及び新型コロナウイルス感染症拡大防止のために使用することとし、他の目的には使用しません。

主 催:小千谷市教育委員会

新型コロナウイルス感染症対策に ご協力ください

距離の確保



手洗い(30秒程度)



換気

