



令和2年度

西会場【9月～3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
- 【開催日】 ~~×~~ ←教室お休み日です。

【開催時間】

10:00～11:00

注:開催時間の変更あり!

10:00～の1コースのみ

| 月 | 開催日(木曜日)全20回 | | | | |
|-----|---------------|----------------|----------------|----------------|-----|
| 9月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |
| 10月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| 11月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 12月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |
| 1月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 2月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 3月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |

【会場】 総合体育館 1階 メインアリーナ

【定員】 150名

【参加料】 200円(1回) 毎回の教室参加時に納めてください。

【申込締切】 9月4日(金)まで (定員になり次第締め切ります。)

【申込方法】 総合体育館へ申込書をご提出ください。(FAX、郵送、直接窓口)

【問合せ・申込先】 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【西会場:9月～3月期】若返り健康教室申込書

| 氏名 | 住所 | 電話番号 | 緊急連絡先 |
|------|------|------|-------|
| ふりがな | 小千谷市 | | 氏名 |
| | | | 電話 |

送迎バス利用 する【市役所前・市民会館前】 / しない (いずれかに○印をつけてください)

【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。

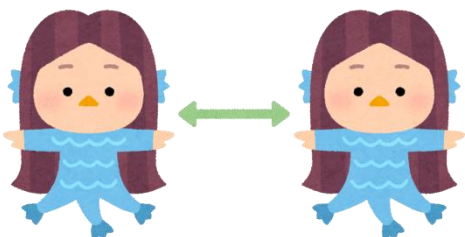
【その他】

- 内履きをご用意ください。貸し出しは行っていません。
- 総合体育館まで送迎バスが出ます。乗車時にはマスクを必ず着用してください。
 迎えの時間 市役所前(9:20発)→市民会館前(9:30発)→総合体育館(9:40着)
- 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、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

