

令和6年度東会場【11～3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
- 【会場・開催日時】 ~~×~~ ←教室お休みの日です。

会場	月	開催日(水曜日) 計17回
勤労青少年ホーム 2階 軽運動場	11月	6日、13日、20日、27日
	12月	4日、11日、18日、 <del>25日</del>
	1月	<del>1日</del> 、8日、15日、22日、29日
	2月	5日、12日、19日、26日
	3月	5日、12日、 <del>19日</del> 、 <del>26日</del>

【コース】 ①9:15～10:15 ②10:30～11:30

※ご希望の時間で、どちらかのコースをお選びください。

(ご希望に添えない場合があります)

注:受付場所(出入口)が  
コース毎に違います。  
(裏に詳細図があります。)

【定員】 各コース35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】 **10月16日(水)8:30から受付開始**

各コース定員になり次第締め切ります。

【申込方法】 ホットプラザ(勤労青少年ホーム)へ申込書を直接ご提出ください。

〒947-0005 小千谷市旭町 13-8 TEL:82-8510

【問合せ】 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

～裏面もご覧ください～

令和6年度【東会場:11月～3月期】若返り健康教室申込書

※参加コース	氏名	住所	電話番号	緊急連絡先
9:15～10:15 ①	フリガナ	小千谷市		氏名
10:30～11:30 ②				電話番号

※ ご希望の参加コース①か②どちらかに○印をつけてください。

受付ナンバー \_\_\_\_\_

【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。
- 受付時、参加カードのナンバーを係員に提示してください。
- 参加カードの裏に氏名を記入してください。(参加カードは大切に保管お願いします)
- 参加カードを紛失した場合は係員にお知らせください。
- 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、本教室の目的のために使用することとし、他の目的には使用しません。

東会場 各コースの出入り口（受付）詳細

