



# 令和7年度 西会場 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】 下表のとおり(全41回) ~~×~~ ←教室お休み日です。
- 【開催時間】 10:00～11:00

月	開催日(木曜日)					月	開催日(木曜日)				
4月	<del>3日</del>	10日	17日	24日		10月	2日	9日	<del>16日</del>	23日	30日
5月	1日	8日	<del>15日</del>	22日	29日	11月	6日	<del>13日</del>	20日	27日	
6月	5日	<del>12日</del>	19日	26日		12月	<del>4日</del>	11日	18日	<del>25日</del>	
7月	<del>3日</del>	10日	17日	24日	31日	1月	<del>1日</del>	8日	15日	22日	29日
8月	7日	<del>14日</del>	21日	28日		2月	5日	12日	19日	26日	
9月	4日	11日	18日	25日		3月	5日	12日	19日	<del>26日</del>	

【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】 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】 小千谷市総合体育館

〒947-0035 小千谷市大字桜町 4915 番地

TEL: 83-0077、FAX: 83-0078

※注 4/10・4/17・4/24・5/1は、  
サブアリーナにて開催予定です

～裏面もご覧ください～

✂ キ リ ト リ ✂

### 令和7年度【西会場】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

受付ナンバー \_\_\_\_\_ (記入不要です)

## 【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、**参加カードのバーコードを読み取りますので、忘れずにご持参ください。**
- 都合により、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、本教室の目的のために使用することとし他の目的には使用しません。
- 送迎バスの運行はありません。

主 催:小千谷市