



令和7年度 東会場 若返り健康教室

肩こり・腰痛・転倒防止



【会場、開催日時】

✕ ← 教室お休みの日です

会場	開始時間	開催月	開催日(水曜日)全41回				
東小千谷体育センター	10:00~11:00	4月	2日	9日	16日	23日	30日
		5月	7日	14日	21日	28日	
	9:00~10:00	6月	4日	11日	18日	25日	
		7月	2日	9日	16日	23日	30日
		8月	6日	13日	20日	27日	
		9月	3日	10日	17日	24日	
		10月	1日	8日	15日	22日	29日
二階 勤労青少年ホーム 軽運動場	① 9:15~10:15	11月	5日	12日	19日	26日	
		12月	3日	10日	17日	24日	31日
	② 10:30~11:30	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	

【定員】 70人 ※11月~3月は、①コース35人・②コース35人の計70人。
どちらかご希望のコース(時間)を選んで申し込んでください。

【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

【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】 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)の窓口へ申込書をご提出ください。

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】 小千谷市総合体育館 TEL:83-0077、FAX:83-0078

〒947-0035 小千谷市大字桜町 4915 番地

裏面もご覧ください

※キリトリ※

令和7年度【東会場】若返り健康教室申込書

11~3月 ○をつけてください	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

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、**参加カードのバーコードを読み取りますので、忘れずご持参ください。**
- 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。

主 催:小千谷市

【11～3月の受付場所】

