

令和8年度

はつらつ体操教室

《要項》

内 容 全身をバランスよく動かしながら、軽体操と有酸素運動やストレッチを取り入れて、身体の柔軟性を高めることを意識してみませんか？初心者の方にもおすすめです。

日 時 3月5日・12日・19日 （予備日 3月26日）

毎週**金**曜日（全3回） 10:00～11:30

会 場 総合運動公園体育館 **研修室**

対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（高校生は除く） **20人**

参 加 料 **300円**（保険料）

準 備 物 スポーツウェアと屋内用スポーツシューズを着用し、汗ふきタオルや各自でこまめに水分補給が出来るように水やお茶などをご持参ください。

- 注意事項**
- ①事前に健康観察を行い、高齢者や医療機関にかかっている方は医師の承諾を得てください。
 - ②全員スポーツ傷害保険に加入します。教室活動時のみ有効です。事故があった場合はすぐに連絡してください。また、万一事故があっても主催者側では保険適用外の経費は負担いたしません。
 - ③今回記載して頂きました個人情報スポーツ教室以外では使用しません。
 - ④都合により参加を取りやめる場合は、**3月4日(木)**までに連絡をお願いします。以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。
 - ⑤申込み人数が少ない場合は、教室が中止になる可能性がありますのでご了承ください。中止になった場合は、参加料はお返しします。

問 合 せ スポーツ振興課 Tel 22-8155

主 催 敦賀市

共 催 敦賀市スポーツ協会

