

令和8年度

からだリフレッシュ運動教室

《要項》

内 容 呼吸を意識して日頃使えていない筋肉や肩甲骨を動かして、筋力アップ、良い姿勢や柔軟性を促進します。体力に合わせた運動で身体を動かす楽しさを実感できます。

日 時 12月26日、1月9日・16日・23日・30日（1月2日はお休み）

毎週土曜日（全5回） 10:00～11:30

会 場 総合運動公園体育館 会議室

対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 30 名

参加料 1,500円（保険料など）

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、大きめのスポーツタオル（ヨガマット）と汗拭きタオルをご持参ください。
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今回記載していただ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、**12月25日（金）**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

