

# 『冬季スポーツ教室』受講生募集！

一般財団法人上越市スポーツ協会では、冬季スポーツ教室の受講生を募集しています。

## 【申込方法】

①教室名（曜日・会場も記入してください。）②郵便番号、③住所、④氏名（フリガナも記入）  
⑤性別⑥年齢⑦電話番号をはがきに記入し、下記の申込み先へ郵送してください。お電話やホームページからもお申し込みができます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を制限させていただいております。お申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。

## 【受講料】

大人向け教室 10回 6,000円

## 【締め切り】

令和3年12月22日（水）必着

## 【注意事項】

- 全教室共通…受講生の都合による途中退会や欠席の場合、受講料は返金できません。
- 少人数の場合は、開催を中止する場合があります。

教室名	会場	対象	日時・回数
小学生新体操	教育プラザ第2体育館	小学生	全曜日（10回） 1～3年生 17:00～18:00 4～6年生 18:00～19:00
「楽しいね！」 体づくり運動 （水曜日教室）	教育プラザ第2体育館	小学生	木曜日（10回） 17:45～18:45
「楽しいね！」 体づくり運動 （木曜日教室）	高田スポーツセンター	小学生	木曜日（10回） 17:30～18:30
キッズ運動大好き	教育プラザ第2体育館	小学生	水曜日（10回） 16:30～17:30
女性のための フィットネス	教育プラザ第2体育館	一般	火曜日（10回） R4.1月11日～3月22日 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操① （木曜日教室）	教育プラザ第2体育館	小学生	木曜日（13回） 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操② （金曜日教室）	教育プラザ第2体育館	小学生	金曜日（10回） 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操③ （火曜日午後教室）	謙信交流館	一般（60歳以上）	火曜日（10回） R4.1月11日～3月15日 13:30～15:00
リズムに合わせて 健康体操④ （学びの交流館教室）	学交	小学生	木曜日（10回） 10:00～11:30

リズムに合わせて 健康体操⑤ (オーレンプラザ教室)		現在募集していません	木曜日(10回) 13:30~15:00
健康体操 (カルチャーセンター教室)	カルチャー センター	一般(60歳 以上)	火曜日(10回) R4.1月11日~3月22日 13:30~15:00
いきいき体操 (高田スポーツセンター教室)	高田 セ	冬季期間お休み	月曜日(10回) 10:00~11:30
やさしいストレッチヨガ① (水曜日教室)		現在募集していません	水曜日(10回) 10:00~11:30
やさしいストレッチヨガ② (レインボーセンター教室)		現在募集していません	木曜日(10回) 10:00~11:30
やさしいストレッチヨガ③ (オーレンプラザ教室)	オーレン プラザ	一般	金曜日(10回) R4.1月14日~3月25日 13:15~14:45
リラックスヨガ① (火曜日教室)	市民いこいの 家	一般	火曜日(10回) R4.1月11日~3月15日 19:00~20:30
リラックスヨガ② (オーレンプラザ教室)	オーレン プラザ	一般	木曜日(10回) R4.1月13日~3月17日 19:00~20:30
気分・体スッキリ体操	オーレンプラ ザと高田スポ ーツセンター	一般	金曜日(10回) R4.1月7日~3月18日 10:00~11:30

### 受講生の皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止策をとりながら教室を開催いたします。新型コロナ感染症拡大防止と受講生の皆様の安全を確保するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① 発熱、咳、嗅覚・味覚異常などの症状がある場合は参加を控え、休養してください。
- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合は、参加を見合わせてください。
- ③ 参加時には、マスクを着用してください。ただし運動時に熱中症の症状や体調に異常が出た場合、また体力に自信のない方はマスクの着用をやめてください。
- ④ 大声での会話はお控えください。また、会話をする際はマスクを着用してください。
- ⑤ こまめな手指のアルコール消毒、もしくは手洗いをお願いします。  
(手を拭くタオルやハンカチをご持参ください。)
- ⑥ 帰宅後も手洗いとうがいをしてください。
- ⑦ 自分用のマット、もしくはバスタオルを持参してください。

### 【お申込み・お問合せ先】

一般財団法人上越市スポーツ協会  
〒942-0004 上越市西本町 4-8-12 直江津屋台会館内  
URL <https://www.joetsu-taikyo.jp/>  
TEL 025-525-4119 FAX 025-525-4169

※令和4年3月28日(予定)まで事務所の住所が変わります。