

# 光市総合体育館【ストレッチ教室】 2023年度

## 参加者募集

『ストレッチ』は運動の基本デス！  
まずは、『ストレッチ』で体をほぐして**怪我をしにくいBody**を目指しましょう



- ☆対象 18歳以上の健康な男女
- ☆日時 金曜日 … 17:45~18:45 (1時間)  
※日程については裏面に記載
- ☆会場 光市総合体育館 サブアリーナ
- ☆定員 約20名 (先着順)
- ☆教室内容 ストレッチ・簡単な筋力トレーニング など
- ☆持参品 運動できる服装・タオル・マット・飲料水 (蓋付き)
- ☆参加費 1回 200円 ※毎回教室前に体育館窓口にお支払いください。  
年間保険料1200円 ※年度途中で辞められても返金いたしません。
- ☆申込先 光市総合体育館 TEL0833-72-9100
- ☆その他 ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。  
※教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに(公財)光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。  
※教室中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 教室参加時(行き帰り・休憩中)には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること  
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ(倦怠感・息苦しさ)はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない