

美温活ストレッチ教室開催要項

- 趣 旨 体温を上げて心と身体をキレイで元気にすることを目的とする教室です。
1日の疲れを癒し、自律神経を整えて心身の緊張をほぐします。
ストレッチや軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して血流をよくすることで免疫力が上がります。運動初心者の方にも安心なプログラムです。
- 主 催 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会
- 対 象 者 18歳以上
- 期 間 水曜日（全10回） 20：05～21：00
 《 9 月 》 16 日
 《 10 月 》 7 日・21 日
 《 11 月 》 4 日・11 日・25 日
 《 12 月 》 2 日・9 日・16 日・23 日
- 会 場 清水町体育館 1階 剣道場／会議室 （971-0160）
- 募集人員 20人（先着順・定員になり次第締め切ります。）
- 受 講 料 8,000円（税込／保険代含む）
 ※受講料は申し込みの際に納めてください。納入された受講料は、特別な事情がない限り返金しません。
- 申込期間 令和8年8月18日（火）～定員に満まで 9：00～20：00
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、町体育館受付まで提出してください。
- 持 ち 物 ○運動のできる服装 ○ヨガマットまたはバスタオル大 ○タオル
 ○水分補給用飲み物
- 注意事項 ① 体調が悪い時は、事前に医師の診断を受けてから受講してください。
 ② 教室中に気分が悪くなったら、講師に報告し指示をあおいでください。
 ③ 教室終了後はすばやく片付けを済ませてください。
 ④ 自然災害などにより、開催日を延期、又は開催場所を変更することがあります。
- そ の 他 ①事故について、主催者はその責任を負いません。
 ②スポーツ協会HP等へ写真を掲載する場合がありますので、あらかじめ御了承ください。なお、個人が特定できないように撮影いたします。
- 問 合 せ 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会（清水町体育館内） 電話 055-971-0160

(22) 美温活ストレッチ教室申込書

フリガナ			生年月日 年齢性別	昭和・平成 年 月 日 歳 男 ・ 女	
受講者					
住 所				自宅電話	
勤務先	勤務先			携帯電話	
	所 在 地				
疾病	ある () ない				
緊急連絡先	氏名			電話番号	
	住所			続柄	

※ 緊急連絡先は、本人に事故があった場合などの緊急連絡先

誓約書

私は、清水町体育館スポーツ教室の参加にあたり、教室の趣旨に賛同して、加入保険以外の教室内外の不慮の疾病・事故については、私の責任において処理し、主催者には一切のご迷惑をおかけしないことを誓います。

指定管理者 NP0 法人清水町スポーツ協会長 様

令和 8 年 月 日

氏 名 _____