

# 関節痛の予防講座

全10回

## 令和3年度 (夏期) 受講生募集中!

【申込先】丸亀市民体育館

### FAX 24-7966

※FAX送信後、着信確認のご連絡をお願いします。

休館日  
毎週月曜日



【抽選申込締切日】令和3年6月10日(木)17:00まで

なお、後日はがきにて結果を通知いたします。

### 水曜日

① 13:30▶14:30

② 15:00▶16:00

内容

### のびのび(腰)痛ほぐし教室

～体幹を鍛えるエクササイズ～

場所

丸亀市民体育館 幼児トレーニング室

日時

7/7・14・28 8/4・11・18・25 9/1・8・15

募集定員

5名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

### 木曜日

① 13:30▶14:30

② 15:00▶16:00

内容

### こりこり(肩)ほぐし教室

～姿勢を整えるエクササイズ～

場所

丸亀市民体育館 幼児トレーニング室

日時

7/8・15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16

募集定員

5名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

### 金曜日

① 13:30▶14:30

② 15:00▶16:00

内容

### らくらく(膝)痛予防教室

～骨盤の歪みを正すエクササイズ～

場所

丸亀市民体育館 幼児トレーニング室

日時

7/9・16・30 8/6・13・20・27 9/3・10・17

募集定員

5名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

令和3年度 健康づくり教室「関節痛の予防講座」丸亀 参加申込書 兼 誓約書 令和3年 月 日

私は、本事業に申込みます。尚、事業実施中に発生した事故等については自己責任とし(主催者は、疾病や紛失・事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負わない)、主催者に対して一切迷惑をかけることを誓約します。

ふりがな 氏名		男・女	年齢	歳	連絡先	自宅 携帯	( )	-
住所	〒				丸 亀 教 室	水曜日	木曜日	金曜日
						13:30~ 15:00~	13:30~ 15:00~	13:30~ 15:00~

※参加者が開催最低人数(5名)に満たない場合は、教室を中止する場合があります。 ※ご記入いただいた個人情報は丸亀市体育協会の運営のみに利用いたします。

新型コロナウイルス感染拡大の状況等によって変更となる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

感染拡大予防(除菌加湿器の設置)・換気・消毒を徹底し、3密を避けた少人数での開講

5名様ずつ時間を2回に分け実施します