

畳でほっこり体操教室

1. 主 催

NPO 法人 ハピスカとよさか(遊水館指定管理者)
2. 開 催 日

令和7年 11月7・21・28日・12月5・12・26日
金曜日 全6回 10:30～11:30 (受付 10:20～)
3. 会 場

新潟市北区文化会館 練習室4(和室)
4. 内 容

横になった姿勢で身体をほぐす・簡単な筋トレ・頭の体操を
畳の上で気持ちよく行います。
5. 参加対象

18歳以上成人(高校生は除く)
6. 講 師

江口 憲子 (新発田市体操協会)
7. 定 員

15名 先着順
※最小遂行人数9名 中止の場合あり
8. 参 加 費

4,200円 ※教室初日支払い
9. 持 ち 物

運動できる服装・タオル・飲み物等
※必要な方はヨガマットまたはバスタオル等をお持ちください。
10. 申込方法

申込書に必要事項をご記入の上、遊水館の窓口・電話にてお申し込み下さい。



江口先生



10月22日(水) 10:00～先着順

【申し込み先・問い合わせ】

遊水館 〒950-3324 新潟市北区前新田乙311 Tel 025-384-1211(月曜休館)

きりとり

令和7年度 畳でほっこり体操教室

ふりがな		性 別	生年月日
氏 名		男 ・ 女	S ・ H 年 月 日 (歳)
住 所	〒		
電話番号			
肖像権使用についてのお願い			
下記の件 につきまして、内容を十分にご確認頂き、必要事項を記入してご提出ください。 なお、下記の内容に同意頂けない場合は、情報を表に出さないように留意致します。			
・イベント風景の撮影		同意する	
・使用されたことに対する金銭的対価を求めないこと		同意する	
同意書		署名	

※お預かりした個人情報は当事業以外の目的には使用いたしません。