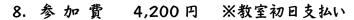
畳ではっこり体操教室

- 1. 主 催 NPO 法人 ハピスかとよさか(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



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。







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-カターンー-ル-----

令和7年度 畳でほっこり体操教室

ふりがな	性 別 生年)				生年月日		
氏名			男・女	S · H	年		
			<i>x x</i>		月	፼(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							