

スポーツ教室のお知らせ No. 4

教室名	対象	日時	会場	定員
小中学生新体操教室 (主管：レインボーR. G.)	市内の小中学生 (男子も歓迎)	11月 8日、15日、22日、29日 12月 6日 毎週火曜日全5回 午後7時00分～8時00分(1回1時間)	岡谷市民総合体育館 2B会議室	15名(先着順)
<p>【教室内容】①ウォーミングアップ・・・ランニング、柔軟体操、筋力トレーニング、マット運動(前転・後転など) ②手具を使ってみよう。(フープ、リボン、ボールなど) ※新型コロナウイルス感染症対策として3つの手具の内1つを体験していただく予定です。</p>				

【申込み】 10月3日(月)から 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。

(受付時間9時～21時30分 第2、4木曜日は休館日) 締切は11月1日(火)

【費用】 受講料：1,000円

保険料：820円(公益財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」へ加入します。)

【その他】 教室の指導は、レインボーR.G.講師が行います。

疾病のある場合は、あらかじめ指導員へお申し出ください。

スポーツ安全保険加入者の怪我等については、保険の適用がありますのでスポーツ振興課へお問合せください。

申込み後の受講料及び保険料の返金はできませんのであらかじめご了承ください。

当日はマスクと水分補給の飲み物をお持ちください。

【感染症対策】 ・当日、発熱など体調がよくない方、同居家族に感染が疑われる方がいる場合は、参加できません。

・受付時やスポーツを行っていない際は、マスクを着用してください。

・こまめな手洗い、手指の消毒等の徹底をお願いします。

・当日、検温し、『健康状態等申告書』にご記入のうえ、ご提出ください。

・今後の感染症拡大状況によっては、教室が中止または延期になる場合がありますのでご了承ください。

【問合せ】 公益財団法人岡谷市スポーツ協会 電話 0266-22-8850 FAX0266-22-8860

(平日9時～17時 第2、4木曜日は休館日)