令和5年度 流山市ヘルスアップ後期教室開催（全 10 回）のご案内

	会場	定員	曜日	時間	開催日
大人教室	南流山センター （2階大ホール）	30 名	月曜日	10:00 ～ 11:30	11/6・20　12/4・18 1/15・29　2/5・19　3/4・18
	東深井福祉会館 （2階大広間）	20 名	火曜日	13:30 ～ 15:00	11/21・28　12/5・19 1/16・30　2/6・27　3/5・19
	東部公民館 （2階大会議室）	20 名	水曜日	10:00 ～ 11:30	11/22　12/13・20・27 1/10・24　2/7・21　3/6・27
保育付き大人教室	キッコーマン アリーナ （サブアリーナ）	大人 40 名 ＊保育定員 8 名 2歳～就学前児	木曜日	10:00 ～ 11:30	11/2・16・30　12/7・21 1/18　2/1・15　3/7・21
親子教室	キッコーマン アリーナ （2階武道場）	20 組	火曜日	10:00 ～ 11:00	11/7・21　12/12・26 1/9・23　2/6・20　3/12・26

申込方法 ☞ はがき、または Web 申し込みフォーム

＊申し込み多数の場合抽選となります。
参加決定のお知らせは10月初旬に封書にてお送りいたします。

申込締切
9／29（金）必着

1. はがき申込

①郵便番号 ②住所（在勤・在学の方はその名称・住所も要記入） ③氏名 ④ふりがな
⑤性別 ⑥生年月日（西暦） ⑦日中連絡がつく電話番号 ⑧希望会場（大人教室は第3希望まで記入可）

▼ 親子教室・保育付き教室を希望の方は以下の事項もご記入ください
お子様の ⑨お名前 ⑩ふりがな ⑪性別 ⑫生年月日（西暦）
＊親子教室 11月7日に満2・3歳のこと ＊保育付き教室 11月2日に満2歳以上のこと

◆ 宛先 ◆　〒270-0153 流山市中 110 番地 流山市生涯学習センター内
おおたかスポーツコミュニティ流山「ヘルスアップ教室」事務局 宛

2. Web 申込

事務局（おおたかスポーツコミュニティ流山）ホームページ内
http://osc-nagareyama.com の『教室申し込みボタン』利用

※キッコーマン教室の保育人数は最大8名です。１家庭のお子様の申し込み人数に制限はありません。

注意事項

1. 運動初心者、日頃運動をしていない方を対象とした教室ですが 、病気やケガのためのリハビリとは異なります。介助なく自力で運動できる方が対象です。
2. 持病のある方、高血圧等の症状がある方は、医師とご相談の上ご参加ください。また、教室開始前には健康チェックを行います。指導者の判断により、教室に参加いただけない場合があります。
3. 自己都合により教室不参加の場合、参加費の返金は出来ません。また、不慮の事態、悪天候等により教室が休止となった場合も同様とします。ご了承ください。