

運動不足かも！

まずは

見附市の

リフレッシュ教室

から始めてみない？



令和 8 年度

楽しく ゆるく 健康づくり

リフレッシュ教室

参加者
募 集

ソフトバレーを中心とした軽運動を週 1 回行っています
2か月に1回は専門指導者によるエクササイズ教室や珍しいニュースポーツを実施します

- 対 象 18 歳以上(見附市内在住、在勤の方)
- 場 所 今町地区体育館
- 日 時 令和 8 年 4 月 13 日～令和 9 年 3 月 29 日まで いずれも月曜日(全 40 回)
午後 7 時 45 分～9 時 15 分 ※初日のみ午後 7 時 30 分～
- 参加費 年間 3,000 円 (65 歳以上は 2,200 円) ※傷害保険料、施設使用料等
- 持 物 運動できる服装/上履き/飲み物
- 申込み 申込書(裏面)に参加費を添え、まちづくり課(ネーブルみつけ内)
にお申込みください。※年度途中からの参加もできます。
- 問合せ 見附市まちづくり課スポーツ係
見附市学校町1-16-15(ネーブルみつけ内)
☎0258-62-7801 E-mail : sports@city.mitsuke.niigata.jp



令和 8 年度リフレッシュ教室 参加申込書

お名前	フリガナ	生年月日	年 月 日生 令和8年4月1日現在の年齢(歳)
ご住所		TEL	
E-mail		携帯	
※2 か月に 1 度実施するエクササイズ教室やニュースポーツで、やってみたい種目がありましたらご記入ください。(例:エアロビクス、モルック)			
【			

※申込日から 1 週間は保険が適用されませんのでご注意ください。

※いただいた個人情報は、リフレッシュ教室の連絡以外に使用しません。

