

# ストレッチ運動教室【午前】 開催要項

1. 目的 健康的な心身・体力づくり・運動不足解消を図ることを目的とする。
2. 主催 根室市教育委員会
3. 会場 根室市温水プール
4. 期間 2024年5月15日(水)～7月3日(水)  
毎週 水・金曜日 計15回
5. 時間 午前9時30分～午前10時30分
6. 対象 一般市民(学生を除く)
7. 定員 15名  
※再受講可能です。
8. 内容 ストレッチ
9. 受講料 無料



## 【申込み方法】

1. ①温水プール事務室にて、お申込ください。電話受付もいたします。  
(この時点ではまだ受付は完了していません。)  
②抽選期間中に温水プールにて抽選会を行います。当選であれば受講可能となりますので、温水プール事務室にて、所定の用紙にご記入ください。  
※定員に満たない場合抽選は行いませんが、温水プールにお越しいただき、所定の用紙ご記入の上、申し込み完了となります。  
③抽選期間中にお越しになれない場合は、申込無効となりますのでご了承ください。
2. 【受付期間】4月16日(火)午前10時00分～4月21日(日)午後5時00分まで。  
【抽選期間】4月23日(火)午前10時00分～4月29日(月)午後5時00分まで。
3. 申込み時にお聞きする住所・氏名・生年月日・電話番号などにつきましては、この事業に係ること以外には、使用・提供・公開をいたしません。

## 【その他】

1. 万が一、本人の過失で受講中にケガをした場合、応急処置はいたしますが、今後の治療は、各自の負担となります。
2. ヨガマットは用意しておりますが、数に限りがございます。個人でお持ちの方は持参してください。

## 【お問い合わせ・お申込み先】

根室市温水プール(曙町2-29) TEL 22-3543



「スポーツ、健康都市」宣言のまち ねむろ 市民一人1スポーツをめざして!