



# LUCIO SPORTS CLUB

NPO法人 リュシオ スポーツクラブ

ワンコインスポーツアカデミー

## 『大人の健康教室』

健康の増進や運動不足解消のため、無理なく始められる有酸素運動『ノルディックウォーキング』で爽やかな汗を流しましょう。

暑さ対策のため、こもれば広場の木陰で開催します。

多くの方の参加をお待ちしております。



ポールはレンタルいたします

日 時 令和3年8月8日(日) 午後1時～3時まで  
場 所 荒神山スポーツ公園 こもれば広場(集合: たつの海芝生広場の遊具)  
対 象 歩ける方ならどなたでも  
定 員 20人

参加料 500円(傷害保険料込み) ※当日徴収

持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル、帽子

講 師 長野県体育センター専門主事

申込み 8月6日(金)までにNPO法人リュシオスポーツクラブ(電話) 0266-75-5103 または (FAX) 0266-75-5107 でお申込みください。

その他

①受講中の事故傷病について応急処置は行いますが、以降は当日加入した傷害保険(レクリエーション保険)の範囲内で対応させていただきます。

②医師に運動を禁じられている方、病弱者や疾病のある方は受講できません。

③申込みにより保有した個人情報については、当法人の事業以外には、利用いたしません。なお、今回の講座の様子(画像・動画)はホームページ等に掲載いたしますので、ご了承ください。

問合せ NPO法人リュシオスポーツクラブ 電話 0266-75-5103



◇上記の教室への参加を申し込みします。

令和3年 月 日

|      |  |     |      |   |     |
|------|--|-----|------|---|-----|
| ふりがな |  | 男・女 | 生年月日 |   |     |
| 氏 名  |  |     | S・H  | 年 | 月 日 |
| ふりがな |  | 男・女 | 生年月日 |   |     |
| 氏 名  |  |     | S・H  | 年 | 月 日 |
| 住 所  |  | 電 話 |      |   |     |

※記入してこの用紙をFAX送信してください。(0266-75-5107)