

あつ  
集まろう 謙信公武道館へ(開館3周年記念)

## 「やわらちゃん体操」で健康を

- 1 主催 全日本柔道連盟・新潟県柔道連盟・上越市柔道連盟
- 2 日時 令和5年3月12日(日) 9:30~11:30 受付 8:30~
- 3 会場 謙信公武道館 上越市戸野目古新田 375 電話 025-520-8897
- 4 内容 お話 「健康で豊かな生活を送るために」  
運動 「柔道のごく初歩的な動きからの健康体操」(やわらちゃん体操)  
参加者に応じた無理のない体操です
- 5 講師 紙谷 武 先生  
全日本柔道連盟医科学委員会副委員長・同強化委員・チームドクター  
東京新宿メディカルセンター整形外科医長  
著書「誰でもカンタン 転倒・骨折予防マニュアル やわらちゃん体操」他
- 6 参加者 幼児から年配の方々(どなたでも)
- 7 服装 軽い体操ができる服装(ジャージ、ズボン、トレパン等)
- 8 問い合わせ先 090-8612-0990 (竹原)
- 9 申込先 県柔連事務局(十日町高校内) Fax 025-757-8997 E-mail [ike.yuji@nein.ed.jp](mailto:ike.yuji@nein.ed.jp)  
締め切り 令和5年3月2日(金)
- 10 その他 (1) 参加料は無料。参加者全員に保険加入いたします。(主催者負担)  
(2) 新型コロナウイルス感染症対策  
ア 体温が 37℃以上等体調の悪い方は入館できません イ マスク着用 ウ 手洗い・消毒をお願いします(アルコールは主催者で用意します) エ 講習会1週間前から不要不急の外出は極力避けること オ 濃厚接触者との接触のないこと カ 着替えは密になるので事前をお願いします キ 入館時に申込書の氏名等を確認いたします  
(3) 新型コロナウイルス感染の流行によっては中止もあります  
「やわらちゃん体操」申込書 Fax (ファックス) 及び E-mail をお願いします。

申込日 令和5年 月 日

No.	氏名	男女	年齢	住所	電話番号
1		男・女			
2					
3					
4					
5					
6					
7					

代表の方は番号に○で囲んでください。なお、名簿につきましては保険対応、参加者数の把握、及び新型コロナウイルス感染関係対応の使用です。終了後破棄します。