

健康体操教室

～ 楽しく身体を動かし運動不足を解消しましょう ～

○ 日 時 5月～2月 月2回第2・3火曜日 10:30～11:30 (10:15～受付)

5月は 12日・19日 (火)

6月は 9日・16日 (火)

○ 場 所 胆沢総合体育館 (1階体育室)

○ 対 象 シニア

○ 参加料 一人1回 200円

参加費は当日、受付にてお支払いください。

○ 内 容 運動不足解消と体幹を整えるために、音楽に合わせてのリズム体操とバランスボールを使っての運動も行います。

○ そ の 他 飲物、タオル、室内専用シューズ持参。運動しやすい服装でご参加ください。ヨガマットの貸し出し可能ですが、お持ちの方は持参願います。

○ 申込み・ 開催5日前までに下記のいずれかにてお申し込みください。

問合せ先 申込書でのお申込み ⇒ 下記申込書に記入しFAXまたは体育館窓口へ提出願います。

なお、不明な点がございましたら下記連絡先に問い合わせ下さい。

胆沢総合体育館 TEL 0197-46-3427 FAX 46-3644 (担当：岩淵)

メール：taikyo-isawa23@gmail.com

QRコードでお申込みはこちらから⇒



申込日：令和 8年 月 日

健康体操教室申込書

フリガナ		年齢	性別	男 ・ 女
氏 名				
住所				
連絡先TEL	()	ユガマット貸出 希望者は○印		