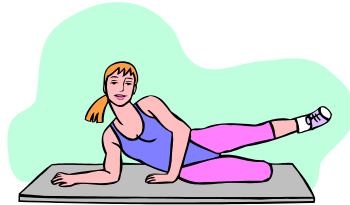


中高年にやさしい健康体操教室(第1回)



目的

- (1) 腰痛や生活習慣病を予防し、健康維持増進を図ります。
- (2) 生涯スポーツに必要な基礎的体力、技術を身につけます。

日程

火曜日 13:30~15:00 (全10回)

4月	☆	10日(火)	☆	24日(火)	☆
5月	☆	8日(火)	15日(火)	22日(火)	29日(火)
6月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	☆
7月	3日(火) 予備日	☆	☆	☆	☆

場所

●スポーツ会館(アリーナ)

定員

●70名

対象

●おおむね50歳以上の女性。

その他

- 運動のできる服装と体育館シューズ、タオル、飲料水等準備してご参加ください。
- スポーツ会館アリーナに10分前までに集合して下さい。
- 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
- 参加者が10名以下の場合は中止することがあります。

参加費

●3,500円

指導者

●中井千恵エアロビックダンススタジオ 指導員

申込

3月16日(金)~3月29日(木)17時までに、直接または電話でスポーツ会館(呉市二河町1-8 TEL(22-1264)へお申込みください。(※申込多数の場合は抽選です。)
※抽選日:3月30日(金)10時~

公益財団法人 呉市体育振興財団

呉市スポーツ会館

TEL:0823-22-1264

呉市二河町1-8 HP <http://sports-kure.com>

