

平成31年度第1回中高年にやさしい健康体操教室

公益財団法人呉市体育振興財団

1. 目的 (1)寝たきりにならないための体力維持。
(2)日常生活に必要な柔軟性、筋力持久力を付ける。
(3)楽しく体を動かしてストレスを解消する。

2. 対象・定員 概50歳以上の女性 80名

3. 実施日時 毎週月曜日 15:00~17:00 (12回)

4月	1日	8日	15日	22日
5月	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日
7月	1日			

4. 場所 オークアリーナ (サブアリーナ)

5. 参加費 4,200円

6. 指導者 中井千恵エアロビクスダンススタジオ 指導員

7. 申込 (1)3月1日(金)~3月10日(日)17:00までにオークアリーナ(電話 74-0909)へ。
(2)申込みが定員を超えた時は、抽選とします。重複申し込み可
(3)支払期間は、3月11日から3月21日までをお願いします。
(4)支払期間内に、支払いのない場合は、キャンセルとなります。

8. その他 (1)運動のできる服装と底の厚い室内シューズを用意して下さい。
(2)必要な方は、タオルと飲み物(キャップ付)を用意して下さい。
(3)参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。
(4)納入した参加料は、払い戻しはいたしません。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団 (オークアリーナ)
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
TEL(0823)74-0909