

# 中高年にやさしい健康体操教室 (第2回)



✿腰痛や生活習慣を予防し  
健康維持増進を  
図ります



✿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7回

8月	1日(火)	☆	15日(火)	22日(火)	29日(火)
9月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	予備日 26日(火)	☆

**場所** ●鶴岡一人記念球場 会議室

**定員** ●20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、室内シューズ、飲料水、汗拭き用タオル、バスタオル(マットの上に敷いて使用します。)をご準備ください。  
※ヨガマットは個人でお持ちいただいても構いません。貸出用のマットもあります。
  - 体調が優れない場合などには参加をご遠慮ください。
  - 鶴岡一人記念スポーツ会館3階アリーナに10分前までに集合してください。
  - 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
  - 参加者が10名以下の場合には中止することがあります。

**参加費** ●2,800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** ●7月4日(火)~7月18日(火)17時まで直接またはお電話で鶴岡一人記念スポーツ会館にお申し込みください。  
※抽選日:7月19日(水)10時~(申込み多数の場合は抽選となります。)

## 《問合せ先》

鶴岡一人記念スポーツ会館  
呉市二河町1-8  
☎(0823)22-1264



球場正面から  
入って右側の  
会議室で行います。

