

# 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

7月	30日(火)	☆	☆	☆
8月	6日(火)	☆	20日(火)	27日(火)
9月	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火) 予備日

※ 7月30日(火)は野球場で大会開催のため、駐車場が混雑している場合があります。  
スポーツ会館駐車場をご利用ください。

## 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。
- 鶴岡一人記念球場会議室に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2日(火)~7月16日(火)17:00までに直接またはお電話で  
呉市スポーツ会館にお申し込みください。

※抽選日:7月17日(水)10:00~(申込み多数の場合は抽選)  
残念ながら落選された方のみにお電話します。電話がなく受講が確定  
された方は7月24日(水)までに手続き・お支払いをお願いします。

## 《問合せ先》

### 呉市スポーツ会館

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。

