

令和6年度 第3回 中高年にやさしい健康体操教室

(公財)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 月曜日 15:00~16:30 (全9回)

10月	7日	21日	28日			予備日
11月	11日	18日	25日			
12月	2日	9日	16日			12/23

4. 場 所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 3,600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) 8/23(金) ~ 9/3(火)17:00 までにシシンヨーオークアリーナへ。

(2) 申込みが定員を超えた時は、抽選とします。

(3) 支払いは 9/9(月) ~ 9/20(金)までに お願いします。

(4) 支払期間中手続きのない場合は、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。

(5) 申込みが少人数の場合には、教室を中止することがあります。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団 (シシンヨーオークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

TEL(0823)74-0909