

# 中高年にやさしい健康体操教室 (第3回・ショート)



⊗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5回

11月	19日(火)	26日(火)	☆	☆
12月	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火) 予備日

## 場所

●呉市スポーツ会館 3階アリーナ

## 定員

●5名(先着順)

## 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。
- 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。

## 参加費

●2,000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

- 10月29日(火)~11月12日(火)17:00までの期間中、先着順で受付します。  
期間内にお電話か窓口にて申込後、参加費のお支払いをお願いします。  
※参加費お支払い後のキャンセルはできません。



◎お問い合わせは…

## 呉市スポーツ会館

呉市二河町1-8 ☎(0823)22-1264



受付