

中高年にやさしい健康体操教室

(第4回) IHIアリーナ呉・呉市スポーツ会館開催

⊗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10回

開催場所	①	②	③	④	⑤	
IHIアリーナ呉 (TEL:0823-25-3475)	1/7(火)	1/14(火)	1/21(火)	1/28(火)	2/4(火)	
開催場所	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備日
呉市スポーツ会館	2/18(火)	2/25(火)	3/4(火)	3/11(火)	3/18(火)	3/25(火)

場所 ●1/7~2/4の5回 → IHIアリーナ呉(呉市体育館)メインアリーナ【呉市中央4-1-1】
●2/18~3/18の5回 → 呉市スポーツ会館 3階アリーナ

対象 ●おおむね50歳以上の女性 **定員** ●70名(先着順)

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。
●各開催場所に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 ●4,000円【申込先:呉市スポーツ会館】

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 ●12月10日(火)~12月24日(火)17:00までの期間中、呉市スポーツ会館にて、
先着順で受付します。お電話か窓口にて申込後、参加費をお支払いください。
※参加費お支払い後のキャンセルはできません。

◎申込・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