

令和8年度

# 中高年にやさしい



## 健康体操教室①

- ⊗ 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

4月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)	☆
5月	12日(火)	19日(火)	26日(火)	☆	☆
6月	2日(火)	9日(火)	16日(火)	23日(火) 予備日	☆

※ 5月5日(火)は祝日のためお休みです。

### 場所

●呉市スポーツ会館 3階アリーナ

### 定員

●70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

●4,000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

- 3月10日(火)~3月24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