

# 阿久根市 健康プール教室 参加者募集!

【次のような方にお勧めです】

- 膝や腰の痛みで陸上での運動を行うことが大変な方
- 体に負担の少ない水中での有酸素運動や筋肉運動で健康づくりにチャレンジしたい方
- ◆ 対象者 18歳以上で、市内に居住方(医師に運動を止められている方はご遠慮ください。)
- ◆ 日時 火曜日 6月10日・6月17日・6月24日・7月1日・7月8日  
金曜日 6月13日・6月20日・6月27日・7月4日・7月11日 全10回講座
- ◆ 時間 13:00~14:30
- ◆ 場所 B&G海洋センタープール
- ◆ 参加料 1,800円(保険料の700円を含む)
- ◆ 申込期限 6月3日(火)
- ◆ 申込方法 総合体育館受付に備え付けの申込書にご記入の上、参加料を添えて平日の17時15分までに申込先にお申し込みください。  
または、右側のQRコードからお申し込みください。  
ただし、参加料は別途受付にてお支払いください。
- ◆ 定員 20名(申込が多数の場合、先着順となります。)
- ◆ 準備物 水着、帽子、飲み物等は各自で準備
- ◆ 講師 松下 美由紀先生  
(エアロビクスインストラクター・健康運動指導士)
- ◆ 問い合わせ・申込先  
スポーツ推進課(総合体育館内)  
阿久根市赤瀬川 2486番地 | TEL 73-4649
- ★ 募集に際して、ご提供いただいた個人情報は、本教室以外では使用いたしません。



申込 QR コード



----- キーリトリセン -----

## 令和7年度 健康プール教室申込書

フリガナ		日中に連絡可能な電話番号	
氏名			
現住所	阿久根市	年齢 (申込時点)	歳