阿久根市健康教室　参加者募集！

募集要項

○阿久根市内に居住されている方に限り、男女を問わず健康な方ならどなたでも気軽に参加でき

ます。

○**受講料 1，260円　（保険料320円含）**

○講座に必要な室内シューズ、タオル、フェイスタオル、ヨガマット（バスタオル可）、飲み物等は各自で準備ください。

※　定員２０名（申込が多数の場合、先着順となります。また、申込が少数の場合、開講しない場合があります。）

期間全１０回　　　　時間 10：00～11：15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １０月９日（水） | １０月11日（金） | １０月16日（水） | １０月18日（金） | 10月23日（水） |
| 10月25日（水） | １0月30日（金） | １１月６日（水） | １１月８日（金） | １１月13日（金） |

内容　　筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動・バランストレーニング

◆このような方にお勧め

季節は秋、これから運動を始めようと考えている方、足腰の筋力アップをしたい方にぜひ…

筋力トレーニング、バランス運動、ストレッチを中心に、柔軟で動きやすい体作りを目指して

１人ではちょっとできるかな？と思われる方は、是非、この機会に、皆で一緒に頑張りましょう！

場所 阿久根市Ｂ＆Ｇ海洋センター体育館

《 講師 西園　敦子 取得資格 健康運動実践指導者 ・ ヨガインストラクター 》

申込方法

　申込書に御記入の上、受講料を添えて平日の午後５時１５分までに以下申込先にお申し込みくだ

　さい。なお、募集チラシはスポーツ推進課にも準備してあります。申込期限　９月27（月）

【問い合わせ・申込先　】

　阿久根市教育委員会　スポーツ推進課（総合体育館内）

　阿久根市赤瀬川2486番地１　　　TEL　73－4649

★募集に際して、御提供いただいた個人情報は、本講座以外では使用いたしません。

　　　　　　　　　　　　　　　　キ　　リ　　ト　　リ　　セ　　ン

　　健康教室申込書　※連絡先は日中に連絡が可能な電話番号を必ず御記入ください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| フリガナ |  | 年　　　齢 |
| 氏　　　名 |  | 　　歳 |
| 現住所 | 阿久根市 | 日中に連絡可能な電話番号 |  |