

阿久根市健康運動教室 参加者募集!

募集要項

○対象者は 18 歳以上の市内在住の方です。
(医者に運動を止められている方はご遠慮ください。)

○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30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 10:00~11:00

10月14日(水)	10月16日(金)	10月21日(水)	10月23日(金)	10月28日(水)
10月29日(木)	11月4日(水)	11月6日(金)	11月11日(水)	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、皆と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 10月5日(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。



キーリートリーゼン

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		