

健康教室（ぴんぴん体操）参加者募集

実施期間 2019年4月から2020年3月 毎月第1・3木曜日予定(全24回)

午後3時00分～午後4時00分（4月は18・25日実施）

場 所 西方総合文化体育館 サブアリーナ

講 師 富田 悦子(健康運動指導士)

募集人数 市民(概ね60歳以上で健康に自信のある方) 先着40名

教室内容 ストレッチ・肥満予防・スタミナアップ・転倒防止・腰痛や肩こり予防運動

申込開始 平成31年3月29日(金)から

申込締切 平成31年4月10日(水)まで

申込先 西方総合文化体育館窓口 受付9:00～17:00
※土日も受付いたします。(月曜は休館日)
※受付は窓口のみとさせていただきます。(電話・FAX不可)

服 装 運動ができる服装及び室内用の運動靴

持ち物 飲み物・タオル

参加費 1,000円(年間) 申込時に納入願います。途中返却はいたしません。

スポーツ振興課 西方スポーツ振興係
電話 92-0866

健康教室〈ぴんぴん体操〉参加申込書

住 所	氏 名	年 齢	性 別	電 話 番 号
栃木市西方町			男	
			女	

※申込締切4月10日(水)

受付No. _____