



健康教室（ぴんぴん体操）参加者募集



- 日 時** 平成29年4月から平成30年3月 毎月第1・3木曜日(全 24 回予定)
午後3時00分～午後4時00分 (初回 4 月 6 日)
- 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25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29年3月24日(金)から
- 申込締切** 平成29年3月29日(水)まで
- 申込先** 西方総合文化体育館(月曜休館日) 受付8:30～17:00
- 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** 無料

スポーツ振興課 西方スポーツ振興係
電話・FAX 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
			男	
			女	

※申込締切 3 月 29 日 (水)