

軽体操教室



体に負担の少ない軽い体操と脳トレを行います。
健康の維持と増進を図ります。
今日よりちょっと元気な明日を目指しましょう！

- 実施日：第1回 **5月13日(月)** いすに座って簡単健康体操
第2回 **5月20日(月)** 楽しく脳トレ
第3回 **5月27日(月)** 免疫力をアップしよう！
第4回 **6月 3日(月)** 体幹部を鍛えよう！
第5回 **6月10日(月)** いすに座って楽しく全身を動かそう
- 時 間：**10:00 ~ 11:30**
- 内 容：椅子やヨガマット等を使って、体に負担の少ない軽い体操と脳トレを行います。
- 対 象：**65歳以上の方**（美園公民館対象地域の方が優先）
- 定 員：**30名(先着順)** ○費 用：無 料
- 会 場：美園公民館 3階 体育室
- 講 師：健康運動指導士 齊木 薫 氏
- 持ち物：タオル、上履き、飲み物、ヨガマット（4・5回目のみ）
- 申込み：4月15日(月)～5月1日(水) 9:00～開館時間内
・公民館窓口または電話、FAX（講座名、氏名(フリガナ)、性別、住所(字名のみ)、
電話番号、FAX番号を記入) で受け
- 問合せ：美園公民館 電話・FAX：878-0515

キ リ ト リ セ ン

軽体操教室 申込書

フリガナ		性 別	男 ・ 女
氏 名		住 所	緑区
		※字名のみ	
		電話番号	