

## 軽体操教室



音楽を使った身体に負担の少ない軽体操と脳トレで、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11日(月)** いすに座って全身の血行を良くする体操
- 第2回 **5月18日(月)** 簡単・やさしい筋トレ
- 第3回 **5月25日(月)** 簡単・やさしいストレッチ
- 第4回 **6月1日(月)** 毎日やってほしい筋トレ
- 第5回 **6月8日(月)** 毎日やってほしいストレッチ

○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 齋木 薫 氏

○持ち物：タオル（手ぬぐいサイズ）、上履き、飲み物、ヨガマット（2～5回目）

○申込み：**4月6日(月)～4月28日(火) 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)、WEBで受付

○問合せ：美園公民館 電話・FAX：048-878-0515



※本事業は市議会2月定例会の議決後に実施が確定します



キリトリセン

## 軽体操教室 申込書

フリガナ		性別	男・女	年齢	
氏名		住所	緑区		
		※字名のみ			
		電話番号			