

健康づくり運動教室(前期)

申込期間 (応募者多数は抽選)
4/1(月)~4/15(月)

日ごろ運動習慣のない方、お家に引きこもりがちな方、月に一度のペースから始めてみませんか？運動初心者の方も安心して楽しみいただけます。

月曜コース **ストレッチとリズム体操**
ストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせて身体を動かす体操を行います。

水曜コース **スクエアステップ**
歩く脳トレ！四方のマスを色々な方向に踏みながら歩くプログラムです。

木曜コース **ストレッチと健康体操**
ストレッチで身体をほぐし、簡単な筋力アップ運動を柔道場(たたみ)で行います。

金曜コース **笑って楽しい健脳体操**
運動しながら脳も活性化！手や口も一緒に使って、かんたんな運動を楽しみます。

各曜日日程 (前期：全5回)

	5月	6月	7月	8月	9月
月曜コース	20日	10日	22日	26日	30日
水曜コース	8日	12日	10日	28日	11日
木曜コース	16日	20日	18日	22日	19日
金曜コース	10日	7日	12日	9日	13日

各曜日共通

時間 10:00~11:15

対象 津市内在住・在勤の16歳以上

場所 三重武道館柔剣道場(サオリーナ内)

受講料 各曜日 3,000円(全5回)

定員 各曜日それぞれ50名

持ち物 室内シューズ(月・水・金)、ヨガマット(月・木・金)、飲み物、タオル(汗ふき用)等

問合せ
申込先



特定非営利活動法人 **津市スポーツ協会**

【業務時間】 平日8:30~17:15

〒514-0056 津市北河路町19番地1 メッセウイング・みえ1階

電話 059-273-5522 FAX 059-273-5588



申し込み曜日

←申し込みを希望する教室の「曜日」をご記入ください。

以下、必要事項を記入の上、事務局窓口かFAXにてスポーツ協会宛てお申込みください。

※複数お申込みいただいても構いませんが、抽選当選後のキャンセルは、やむを得ない場合を除きご遠慮ください。

ふりがな		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生年月日	<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成
名前				年 月 日	
住所	〒				
電話番号(自宅)		電話番号(携帯)			
緊急連絡先	名前 (受講者との関係) ()	緊急電話番号			

体調や指導する点で事前に伝えておきたいことがありましたらご記入ください。(高血圧、関節症等)