



東山田スポーツ会館

2023年 「いきいき健康体操－前期」開催のお知らせ

皆さん、「いきいき健康体操」で、健康な体を目指しましょう！ご参加をお待ちしています。

- 開催日： 2023年4月6日（木）～ 2023年9月21日（木）
第1・第2・第3木曜日 月3回（8月はお休み）
（5月は第2・第3・第4木曜日） 全15回
 - 時間・場所： ① 午前10時00分～10時45分 * 状況により変更の可能性が
② 午前10時55分～11時40分 2部制 あります
東山田スポーツ会館 スポーツ室
 - 参加費： 2,250円（保険料を含む、お釣りの無い様お願い致します。）
*途中退会の返金は出来ません。
 - 対象者：シニア世代（概ね60歳以上）の方で、30分以上続けて歩ける方
運動に支障のない方、全15回通して参加できる方
（3ヶ月以上欠席の場合ご連絡願います）
*内 容 準備体操・ストレッチ・筋トレ・レクリエーション
 - 募集人数：各回 35名 *先着順、定員になり次第締切り。（お1人様1枚受付）
 - 申込方法：申込書(記入済)と参加費を持参し、会館窓口へ直接。
 - 受付期間：2023年3月1日（水）9：30時から（時間厳守）
 - 受付時間：10時から17時まで（休館日を除く）
 - 持ち物：ヨガマット・靴・タオル・水分補給用の水筒
- 問合せ：東山田スポーツ会館 電話 593-4682 (休館日 第3月曜日)



<個人情報について>
いただいた個人情報は、当講座の申込手続きおよび連絡のため以外には
利用いたしません。

いきいき健康体操申込書

講座名	2023年いきいき健康体操－前期	
氏名	年齢	
住所		
電話番号		
緊急連絡先(続柄)		(続柄)
希望時間	① 10:00～ ② 10:55～ * ○をして下さい	
備考	受付印	