



# 東山田スポーツ会館

## 2023年 「いきいき健康体操－後期」開催のお知らせ

前期に引き続き、「いきいき健康体操」後期を開催。皆様のご参加をお待ちしています。

1. 開催日： 2023年10月5日（木）～ 2024年3月21日（木）  
第1・第2・第3木曜日 月3回（1月はお休み） 全15回

2. 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

3. 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。

4. 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



5. 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）

6. 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。

7. 受付期間：2023年9月1日（金）9：30時から（時間厳守）

8. 受付時間：9：30～17：00まで（休館日を除く）

9. 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－後期	
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	