

令和5年度

いきいき健康教室

最近つまずくことが増えていませんか？

そんな方におすすめの教室です！

転倒を防ぐ、転ばない為のカラダづくりを目指します。

楽しく体を動かしていつまでも元気でいきましょう！



担当講師



赤星
トレーナー

山口
トレーナー



スポーツクラブネサンスに在籍し、日々の運動指導を通してお客様の健康づくりをサポートしております。皆様のレベルに合わせた運動プログラムをご案内していきます。一緒に楽しく身体を動かしていきます！

●対象者 / 市内在住の65歳以上の方

●参加費 / 無料 ●定員 / 各30名

●日程 /

前期コース 7月6日～9月7日 毎週木曜日

後期コース 10月5日～12月14日 毎週木曜日

※各コース共通で全10回の開催です。祝日は休講日です。

※同じカリキュラムのため、両方のコースに申し込みいただくことはできません。

※運動のしやすい服装でお越しください。

糸貫教室 場所/糸貫公民館 2階大会議室

時間/10:00～11:30

真正教室 場所/真正すこやかセンター 1階

時間/13:30～15:00

申し込み締切り 前期コース 6月23日(金) 後期コース 9月22日(金)

申込書を下記まで提出していただくか、電話で氏名、住所、電話番号、希望する教室、日程をお伝えください。

※応募が多数の場合は、定員に達した時点で申し込みを締め切ることがあります。

申し込み・お問い合わせ ▶▶▶▶▶ **本巣市役所 福祉敬愛課 高齢福祉係**

住所 / 本巣市下真桑 1000 番地(真正分庁舎内) Tel.058-323-7754 FAX.058-323-1445

参加にあたっての注意事項

- 当日はマスクの着用を推奨します。
- 発熱・咳などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。



※印刷用※

いきいき
健康教室
申込書

フリガナ	氏名			連絡先 ☎
	住所			
教室	糸貫教室	・	真正教室	日程
			前期コース	・ 後期コース

※希望する教室と日程に○をつけてください。