

## 令和3年度秋季「シニア健康体操教室」のご案内

- 内 容： 脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどで、楽しく身体を動かします。
- 対 象： 概ね60歳以上の方
- 場 所： 市民総合体育館 第4体育室（柔道場）
- 実施日： 9月9日、16日、30日      10月7日、14日、21日、28日  
11月4日、11日、18日、25日      12月2日、9日、16日、23日
- 時 間： 10:00～11:00
- 定 員： 30名
- 費 用： 全15回 前払い制 7,500円
- 持ち物： マスク、ヨガマットまたはバスタオル、細長いタオル(ストレッチ用に)、飲み物など
- 講 師： 渡辺 操 さん（トレーニング指導士）

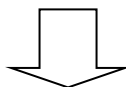


**申込方法： 下段の申込みフォームより**（申込多数の場合は抽選）

※従来は電話申込の先着順としておりましたが、申込方法を変更させていただきました。

**申込期間：令和3年7月20日(火)午前10時～7月30日(金)まで**

※令和3年7月31日(土)以降は、受付けません。ご了承ください。



**抽選結果：8月15日(日)までに通知します。**

### <注意事項>

- 受講要領： 第4体育室前「シニア健康体操教室」受付にて「受講パス」を提示の上、入室下さい。
  - \*本人の理由で欠席/中止した場合の受講費用は、返金いたしません。
  - \*靴やバッグなどのお荷物に関してはご自身で管理いただけるようお願い申し上げます。
- 申込み多数の場合は抽選。申込み結果は全員にお知らせします。

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1 小平市体育協会 TEL : 042-349-1350

✉ kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp

※申込みの際、ご記入された個人情報は、今回の事業に関する利用でそれ以外の目的には利用いたしません。