

令和5年度秋季「シニアリズム体操教室」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 6 日、13 日、20 日 27 日 10 月 4 日、11 日、18 日、25 日
11 月 1 日、8 日、15 日、22 日、29 日 12 月 6 日、13 日、20 日
(毎週水曜日実施。)
- 時 間： ①14:00～15:00 ②15:15～16:15
- 定 員： ①②各教室 40 名(社会情勢により定員数を減数する場合があります。)
- 費 用： 全 16 回 前払い制 8,000 円
- 受講要領： 第4体育室前「シニアリズム体操教室」受付にて「受講パス」を提示の上、入室下さい。
- 持ち物： ヨガマットまたはバスタオル、タオル(ストレッチ用)、汗拭きタオル、飲み物など
- 講 師： 渡辺 操 さん (インストラクター)



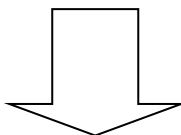
申込方法: 下記、申込みフォーム & 往復はがきより

※体育館窓口とお電話での申込は、お受けいたしかねますのでご了承ください。

※申込多数の場合は**抽選**とさせていただきます。

申込期間: 令和5年7月20日(木)午前10時 ~ 7月24日(月)必着

※令和5年 **7月25日(火)**以降は、受付できませんのでご了承ください。



抽選結果: **8月10日(木)までに通知します。**

<注意事項>

*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はご自身で管理をお願いします。

●申込みは、**一人 1教室**です。※**同じ教室に重複して申込、また別の時間帯への申し込みはできません。**

●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。

●申込フォームより申込された方は、当選の結果をメールにてお送りしますので、メールアドレスの登録をお願いします。

受信されたメールが読めるようにしておいてください。受信制限を設定している場合には、kyoshitsu@siren.ocn.ne.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。

〒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

※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。

〈往復はがきの場合〉

往信用裏面に、

- ①教室名、②希望時間、③経験の有無、④住所、
⑤氏名、⑥ふりがな、⑦電話番号、⑧年齢、
⑨性別、⑩緊急連絡先、⑪緊急連絡先の続柄
を記入。

往信用表面に、

下記お問合せ先を記入。

返信用表面に

住所、氏名を記入。

〈お問合せ先〉

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1 (市民総合体育館内)

小平市体育協会 TEL : 042-349-1350