

## 令和3年度 第2期健康運動教室 受講生募集

健康運動指導士が運動プログラムをもとに丁寧に指導。  
トレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動に繋げるための教室です。

【 日 時 】 令和3年7月1日～9月30日

OA コース（水曜日） 13:30～15:00 週1回 全12回

OB コース（木曜日） 14:00～15:30 週1回 全12回

OC コース（金曜日） 14:00～15:30 週1回 全12回

【 場 所 】 ふれあいセンター広丘 機能回復訓練室

【 対 象 】 市内在住の60歳以上の方で医師より運動制限の指示が出ておらず  
ふれあいセンター広丘までご自身で来られる方。

【募集定員】 各コース10名（新規の方優先、応募多数の場合は抽選）

【参加費】 無料

【申込期間】 令和3年6月1日(火)～15日(火) ※郵送の場合必着

◎申込方法、詳しい内容、持ち物等については直接センターにお問い合わせください。