

令和3年度第1期ウォーキング教室 受講生募集

正しい歩き方を身につけて、健康づくりにつなげよう！

【日 時】 令和3年6月4日～7月2日（毎週金曜日 全5回） 13:30～15:00

【場 所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【対 象】 市内在住の方

【講 師】 健康運動指導士 上原 拓斗 氏

【募集定員】 10名(先着順、新規の方優先) 【参加費】 無料

【申込期間】 5月1日(土)～5月15日(土)

◎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。

令和3年度第2期からだづくり健康教室受講生募集

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つなげるための教室です。

【日 時】 令和3年7月2日～9月29日（週1回）

○Aコース(水曜日)15:30～17:00 全12回

○Bコース(金曜日)10:00～11:30 全10回

【場 所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【対 象】 市内在住で医師より運動制限の指示が出ておらず、ご自身で来られる方。

【講 師】 ○Aコース 健康運動指導士 永井 肇 氏

○Bコース 健康運動指導士 上原 拓斗 氏

【募集定員】 10名(先着順、新規の方優先) 【参加費】 無料

【申込期間】 6月1日(火)～6月15日(火)

◎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。

令和3年度第1期体幹トレーニング教室 受講生募集

身体の安定性を高め、疲れにくい身体づくりを目指しませんか？

【日 時】 令和3年7月9日～8月6日（毎週金曜日 全5回） 13:30～15:00

【場 所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【対 象】 市内在住の方

【講 師】 健康運動指導士 上原 拓斗 氏

【募集定員】 10名(先着順、新規の方優先) 【参加費】 無料

【申込期間】 6月1日(火)～6月15日(火)

◎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。

申込・問い合わせ先 ふれあいセンター東部

TEL:0263-87-2931 FAX:0263-87-2932