

# 2019年度 第2期 豊見城市民体育館

## いきいき操体健康教室（市民限定）

委託元：豊見城市市民健康部健康推進課

関節痛・腰痛等により運動制限がある方にも出来る運動を紹介します。  
肥満や生活習慣病改善など、健康の保持増進を目指しましょう！

【 全10回コース・木曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

①9/19

②9/26

③10/3

④10/10

⑤10/17

⑥10/24

⑦10/31

⑧11/7

⑨11/14

⑩11/21

予備日

11/28

12/12

12/19

【申し込みについて】 ※いきいき健康操体教室受講者は抽選会にて決定致します。

抽選会受付期間：7/1（月）～8/8（木）

抽選会日時：8月15日（木） 11：00開始

※抽選会詳細については裏面をご確認下さい。

【時間】 10：00 ～ 12：00

【場所】 メインアリーナ

【定員】 60名

【対象】 成人（豊見城市民）

【講師】 きんじょうともこ 金城 朋子（沖縄操体）

【受講料】 無料

【留意事項】

- （1）受講中の傷害については、傷害保険で取り扱います。
- （2）運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- （3）携行品 — 運動着等・ヨガマット等
- （4）台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550