

平成30年度 第3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 】

1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		

2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		

3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						

■ 実施日程

①1/10

②1/24

③1/31

④2/7

⑤2/14

⑥2/21

⑦2/28

⑧3/7

⑨3/14

⑩3/28

予備日

悪天候や講師の都合により日程を変更する場合がございます。平成30年度第3期いきいき操体健康教室の予備日は4月に確保しますが、現段階では次年度の予定が未定の為、予備日の日程は2月末頃にご連絡致します。

【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：11/22（木）～12/6（木）

抽選会日時：12月13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】 50名

【対象】 成人（豊見城市民）

【講師】 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ください。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL : 098 (850) 1550