

# 令和3年度 第1期 豊見城市民体育館

## いきいき操体健康教室（市民限定）

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

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

### 【申し込みについて】

抽選受付期間：3/29（月）～4/15（木） ※受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

抽 選 日：4月18日（日）

#### 【お知らせ】

令和3年度第1期は密集・密接を避ける為、抽選の公開は行いません。

※抽選詳細については裏面をご確認下さい。

※抽選参加人数が定員に満たない場合は、抽選予定日9時より空き枠への先着受け付けを窓口にて開始致します。

【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）新型コロナウイルス感染防止策へのご協力をお願い致します。  
※感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がございます。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550