

令和3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）

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

■ 予備日

【抽選申し込みについて】

〈お知らせ〉
「ヨガ」「キッズ体操・トランポリン」
「いきいき操体健康」のみ抽選を行います。
その他の教室は先着申し込み受付となります。

抽選受付期間：12/3（金）～12/13（月）

抽 選 日：12/16日（木）

※抽選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（半面）

【定 員】 60名（抽選）

【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）メインアリーナは貸し切りではございませんので、他の利用が入る場合がございます。
- （5）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。
- （6）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