

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

■ 実施日程

■ 予備日

※この教室は抽選です

抽選受付期間：12/1（木）～12/12（月）

抽 選 日：12/16（金）

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

【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）

【保険料】 150円 ※保険料として徴収致します。

【留意事項】

- （1）受講中の傷害はレク傷害保険（通院1日千円）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