

平成30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					

① 9/20

② 9/27

③ 10/4

④ 10/11

⑤ 10/18

⑥ 10/25

⑦ 11/8

⑧ 11/22

⑨ 11/29

⑩ 12/6

予備日

12/13

12/20

【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：7/12（木）～8/9（木）

抽選会日時：8月16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下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550