

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】

■ 実施日程 ■ 予備日

5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		

6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

7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				

8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	

①5/10

②5/17

③5/24

④5/31

⑤6/7

⑥6/14

⑦6/21

⑧6/28

⑨7/5

⑩7/12

予備日

8/2

8/16

曜日：木曜日

【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：3/29（木）～4/12（木）

抽選会日時：4月19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