

令和5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

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

※この教室は抽選です

抽選受付期間：3/27（月）～4/10（月）

抽 選 日：4/13（木）

※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】 無料

【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。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550