

# 令和8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 】

4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		

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				

■ 実施日程

■ 予備日

※この教室は抽選です。  
抽選後でも空き枠があれば  
申し込み可能です。

抽選受付期間：3/11（水）～3/23（月）

抽 選 日：3/27（金）

※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】 70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）受講中の傷害はレク傷害保険（通院1日千円）で取り扱います。
- （2）携行品 - 運動着等・ヨガマット・飲み物等
- （3）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。
- （4）悪天候時《警報級大雨や台風接近時（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