

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

■ 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：12/3（水）～12/12（金）

抽 選 日：12/18（木）

※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