

# 令和7年度 第3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で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

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

2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

3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				

■ 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】 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下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098(850)1550