

令和5年度 おとな元気教室

おとな元気教室には、初級コースと中級コースがあります。

お申し込み不要

ご自分の体力に合わせて、初級か中級どちらかのコースを選び、ぜひご参加ください！

初級コース 9:00~10:00 / 中級コース 10:30~11:30

日 程	
5月	12日(金)、18日(木)
6月	8日(木)、16日(金)、30日(金)
7月	14日(金)、28日(金)
8月	10日(木)、25日(金)
9月	15日(金)、★28日(木) ★28日は、あおぞらコース(外ウォーキング)！
10月	5日(木)、19日(木)、30日(月)
11月	★10日(金)、30日(木) ★10日は、あおぞらコース(外ウォーキング)！
12月	7日(木)、22日(金)
2024.1月	12日(金)、25日(木)
2月	9日(金)、22日(木)
3月	8日(金)、21日(木)

★7月・8月は「いつきのみや地域交流センター」で先生の講話と簡単なストレッチを学びます！

あおぞらコースについては裏面をご覧ください。

講師：(有)平岡健康開発研究所スポーツクラブ MAX 代表

ひらおか よしたか
平岡 令孝

竹田 和正 / 吉田 明美 (健康運動指導士)

場所：Dream オーシャン総合体育館

服装：運動しやすい服装 (冬季は寒いので帽子・手袋を着用されると良いです！)

持ち物：水分 (お茶など)、運動靴 (上靴)、タオル

事務担当：明和町役場 健康あゆみ課

TEL 52-7115

あおぞらコースについて

- 🌸 集合場所：Dream オーシャン総合体育館前です。
- 🌸 雨天の場合：Dream オーシャン総合体育館で通常のおとな
元気教室を行います。
- 🌸 時間：初級・中級コースともに、9：30～10：30
雨天の場合も同様の時間ですので、ご注意ください。
- 🌸 持ち物：動きやすい服装・運動靴、水分（お茶など）
雨天の場合は上靴
- 🌸 その他：お申込みは必要ありません。
当日開催場所までお越しください。

