

# 令和7年度 おとな元気教室



## お知らせ

Dreamオーシャン総合体育館の改修工事が実施されるため、開催場所及び一部の日程を変更いたします。

初級コース 9:00~10:00 / 中級コース 10:30~11:30

日程		開催場所	お知らせ
9月	5日(金)	Dreamオーシャン 総合体育館	9月は総合体育館の 柔剣道場で行います。
	26日(金)		
10月	9日(木)		
	16日(木)		10月16日は、 体力測定会を実施します。 (※講師による運動指導はありません。) 受付時間(9:30~11:00)の ご都合のよい時間にお越しください。
11月	14日(金)		
	25日(火)		11月25日~ 2月24日までは 中央公民館 大集会場 で行います。
12月	5日(金)		
	15日(月)	一部の日程を以下の日程に 変更しました。 ・11月25日 ・R8.1月6日 ・R8.2月24日	
R8.1月	6日(火)		
	30日(金)		
R8.2月	6日(金)		
	24日(火)		
R8.3月	13日(金)	Dreamオーシャン 総合体育館	
	19日(木)		

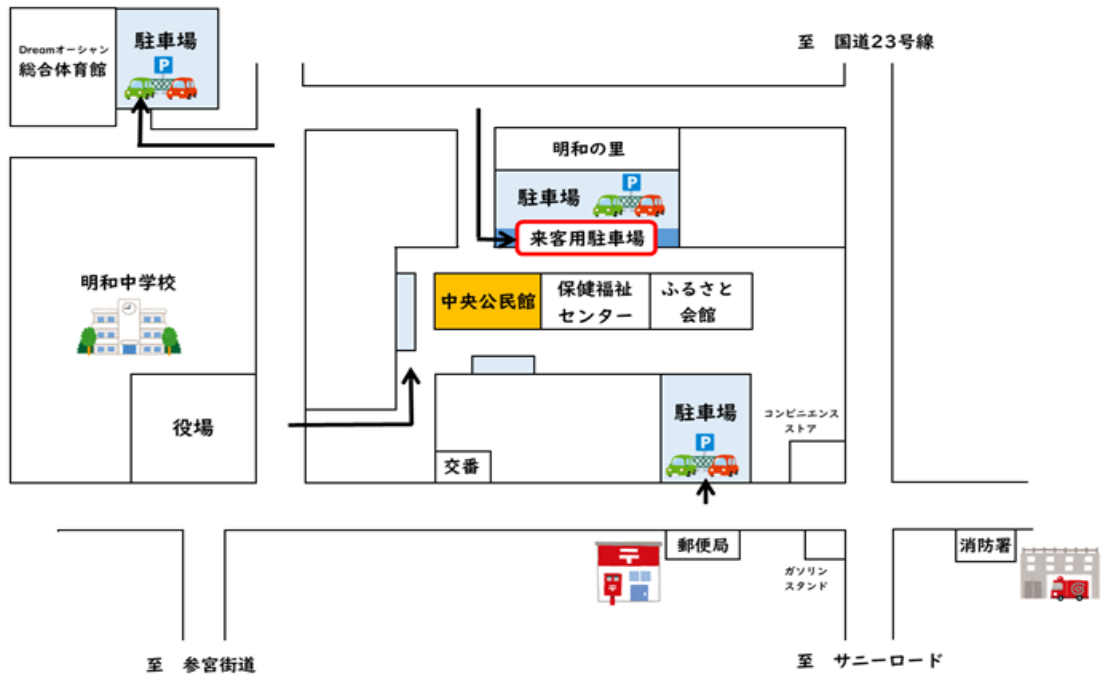


ご自分の体力に合わせて、初級か中級どちらかのコースを選び、ぜひご参加ください。



持ち物、駐車場等につきましては、裏面をご覧ください。

中央公民館での開催時、中央公民館の駐車場には限りがありますので、**総合体育館の駐車場もご利用ください。**



都合により、中止となる場合には、  
町ホームページ等でお知らせいたします。

町ホームページは①または②からご覧いただけます。

①「三重県明和町 健康づくり」で検索

②こちらを読み取ってください →



講師：(有)平岡健康開発研究所スポーツクラブMAX代表 平岡 令孝  
竹田 和正 / 吉田 明美 (健康運動指導士)

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）、靴袋（※公民館の場合）、  
タオル