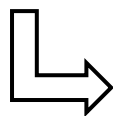


令和8年度 おとな元気教室

室内でウォーキングなどの運動をしてみませんか！？

ご自分の体力などに合わせて、
参加するコースを選び、ぜひご参加ください。





①初級コース 9:00~10:00

②中級コース 10:30~11:30

予約は不要ですので、直接開催場所にお越しください！

開催日程			開催場所
4月	10日(金)	24日(金)	Dreamオーシャン 総合体育館
5月	11日(月)	22日(金)	
6月	12日(金)	22日(月)	中央公民館 大集会場
7月	10日(金)	24日(金)	
8月	7日(金)	21日(金)	
9月	11日(金)	25日(金)	
10月	2日(金)	9日(金)	Dreamオーシャン 総合体育館
11月	13日(金)	27日(金)	
12月	11日(金)	21日(月)	
R9.1月	8日(金)	22日(金)	
R9.2月	5日(金)	15日(月)	
R9.3月	12日(金)	23日(火)	

 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)

 持ち物や駐車場などにつきましては、裏面をご覧ください。

<持ち物>

- 飲み物（お茶、水など）
- 運動靴（上靴）
- タオル
- 靴袋（※公民館の場合）

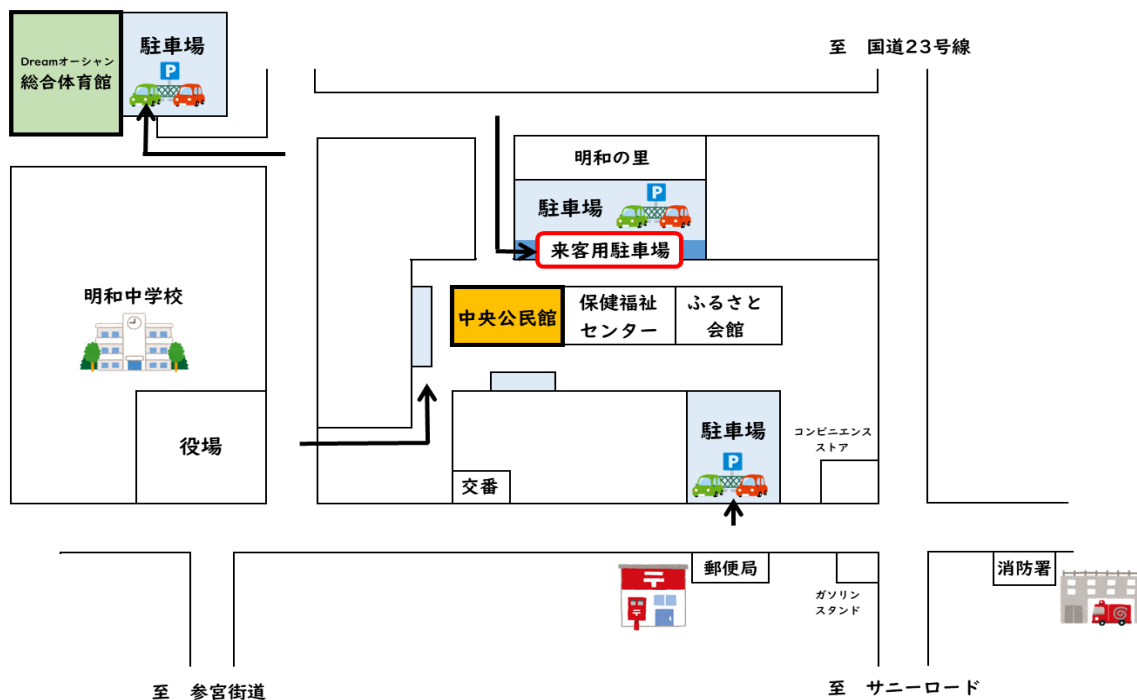


<服装>

- 運動しやすい服装

※冬季は寒いので
帽子・手袋の着用も
ご検討ください。

<開催場所および駐車場のご案内>



<お知らせ>

- 6月～9月の期間は、中央公民館にて教室を開催します。
- 悪天候、台風の接近などにより、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
中止となる場合は、町ホームページなどでお知らせいたします。



①WEBから「三重県明和町 おとな元気教室」で検索する

<https://www.town.meiwa.mie.jp/main/soshiki/fukusi/kenke/3611.html>

②読み取って
検索する

