

令和6年度 おとな元気教室

お申し込み不要

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。

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 | |
|---------|---------------|
| 4月 | 25日(木) |
| 5月 | 10日(金)、24日(金) |
| 6月 | 14日(金)、27日(木) |
| 7月 | 5日(金)、26日(金) |
| 8月 | 9日(金)、30日(金) |
| 9月 | 9日(月)、27日(金) |
| 10月 | 11日(金)、21日(月) |
| 11月 | 8日(金)、22日(金) |
| 12月 | 6日(金)、13日(金) |
| 2025.1月 | 24日(金)、31日(金) |
| 2月 | 14日(金)、28日(金) |
| 3月 | 7日(金)、14日(金) |

★4~6月は「Dream
オーシャン総合体育館」
で実施します！

★7~3月は「中央公
民館大集会場」で実施
します！

※外階段より中へお入
り下さい。靴を入れる
靴袋をご持参下さい。

※駐車スペースに限り
があります。ご迷惑を
おかけしますがご了承
をお願いします。

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： 月によって異なります！日程表の枠内をご覧ください。

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

事務担当：健康あゆみ課 (R6.3月末まで)

☎ (0596) 52-7115

住民ほけん課 (R6.4月から)

☎ (0596) 52-7116

新規の方限定

お徳なキャンペーン

おとな 元気教室

健康づくりの 輪 を広げよう！

お申し込み不要

お一人で初めて参加する方

または

紹介者 & 一緒に参加する初めての方

それぞれに粗品をプレゼント!!

(過去に参加された方は除きます)

