

タオルで楽ラク健康体操 実施計画書

目 的：いつまでも健康で自立した生活を継続することができるよう、健康づくりや生きがい作りの観点から基礎体力の充実を図り、日常的にスポーツ活動を行う習慣を身につけることを目的とする

主 催：公益財団法人入間市振興公社

日 時：平成29年2月23日・3月2日・3月9日・3月16日
毎週木曜日 計4回
午後1時30分～午後3時00分 ※受付は午後1時00分より開始

会 場：東金子地区体育館

内 容：タオルを使った軽い運動、ストレッチ等

定 員：40人（定員を超えた場合は抽選）

参加資格：市内在住、在勤、在学の方

参加費：1人 1,500円（4日間参加できない場合でも、左記料金は徴収）

用意するもの：運動できる服装・室内用シューズ・タオル・バスタオル・飲み物等

申込み：平成29年2月15日（水）午後5時までに武道館へ電話にて申し込む
※抽選の場合は、平成29年2月16日（木）午前11時から武道館会議室にて公開して行う

告知日：広報いるま 2月1日号に掲載予定

講師：クラフトワーク（株）